# 10

# هەنگاو بۆ ڕاوکردنی ئامانجەکەت



کۆسار هەولامی

# 10 هەنگاو بۆ ڕاوکردنی ئامانجەکان

ناوی  نوسەر:**کۆسار عرب هەورامی**

بابەتی کتێب :**گەشەپێدانی خود**

تایپ کردن : **کۆسار عرب هەورامی**

دیزاینی بەرگ و ناوەڕۆک : **سەیوان احمد ڕەشید**

بەرواری دەرچوون : 2021/8/18

# پێڕست

بەر لەوەی ئەم کتێبە بخوێنیتەوە بە پێویستی دەزانم چوار تێبینی گرنگ و سەرەکیت پێ بڵێم .........
متمانەت بە خۆت هەبێت .........
دەبێت بوێریت هەبێت ........
بێ هیوا مەبە........
زانیاری تەواوت هەبێت ......
کردارت هەبێت .....
ئەو هۆکارانەی کە وادەکەن خەڵکی کرداریان نەبێت......
هەوڵی بە دەستهێنانی پارە بدە و سامانێک پێک بهێنە .......
کارێک دەست بخە ....
چۆن پارەکانت خەرج دەکەیت و وە پاشەکەوتی دەکەیت ....
چۆن وا بکەیت کە پارەکانت بە فیڕۆ نەڕوات ......
دەرفەتەکان لە دەست مەدە ........
پابەندبوون و ئارامگرتن ......
سەلامەتی دەروونت بپارێزە .......
تورەبوون .....
ئیرەیی .....
زۆر بیرکردنەوە لە ڕابردوو ......
زۆر بیرکردنەوە لە داهاتوو .....
سەلامەتی جەستەیت بپارێزە .......
خەوتن ....
خۆراک .....
ڕاهێنانی وەرزشی ....

# پێشەکی

**پێشکەشە بە ئەو کەسانەی کە ئامانجێک یاخود چەند ئامانجێکیان هەیە لە ژیانیاندا بەڵام تا ئێستا نەیانتوانیوە بە دەستی بهێنن جا بە هەر هۆکارێک بێت :**

1 .متمانەت بە خۆت نییە ؟ !

2 .بێ هیوا بوویت لە ژیان ؟ !

3 .پارەت پێ نییە ؟ !

4 .تەنها قسەی گەورە گەورە دەکەیت و کردارت نییە ؟ !

5 .لە شکست دەترسیت ؟ !

6 .لە قسەی خەڵکی دەترسیت ؟!

7 .گرفتی دەروونیت هەیە ؟ !

8 .گرفتی جەستەیت هەیە ؟ !

9 .ناتوانیت ئارام بگریت ؟ !

10 .پابەند نابیت بە بڕیار و بەڵێنەکانی کە بە خۆتی دەدەیت ؟ !

﴿ئەمانە و چەندین هۆکاری دیکە کە ڕێگر بوون لەوەی تۆ تاوەکو ئێستا نەگەیت بەو ئامانج و خەونانەی بەردەوام بیریان لێ دەکەیتەوە﴾

لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم کتێبە کۆتای بەم بەربەست و کێشانە بهێنە و یەک بە یەکی ئامانجەکانت بە دەست بهێنە .

﴿ بەر لەوەی ئەم کتێبە بخوێنیتەوە بە پێویستی دەزانم چوار تێبینی گرنگت پێ بڵێم ﴾ :

**یەکەم** : من بە گرتنە بەری ئەم هەنگاوانە تا ئەم ساتەی تەمەنم کە ئەم کتێبەی تێدا دەنووسم هەر ئامانجێکم هەبووبێت بە دەستم هێناوە ، هەڵبەت یەکێک لە ئامانجەکانم ئەمە بوو کە کتێبێک بۆ تۆ بنووسم تاوەکو وەک من بگەیت بە ئامانجەکەت چونکە سرووشتی من وەهایە خۆم خاوەنی شتێکبم پێم خۆشە خەڵکیش لێی بێبەش نەبێ .

**دووەم** : ناونیشانی بابەتەکان بە دڵنیایەوە لە زۆر کتێب و سیمینار‌دا بەر گوێت کەوتووە بەڵام ناوەڕۆک و قسەکانی من تەواو جیاوەزە بۆ تۆ و تەنها بەبیینی ناونیشانی بابەتەکان بێزار نەبیت لە خوێندنەوەی گەر دەتەوێت بگەیت بەو خەون و ئامانجەی کە لە مێشکت دایە .

**سێیەم** : ئەم قسانەی من لەم کتێبەدا بۆ تۆی دەکەم با بەشێوەیەک نەبێت کە تەنها کاریگەریەکی کاتی لەسەر دڵ و دەروونت هەبێت و جۆش و خرۆش بتگرێت و لە دوای ماوەیەکی کەم بە شێوەیەکت لێبێت وەک بڵێیت ڕۆژێک لە ڕۆژان ئەم کتێبەت هەر نەخوێندووەتەوە . من دەمەوێت تەواوی ووتەکانم لە ناختدا جێگیر بکەیت و کاریان لەسەر بکەیت ،نەوەک وەکوو چیرۆکێک بیخوێنیتەوە کە یەکێکە لە هەڵە گەورەکانی گەنجان ئەم جۆرە کتێبانە وەک چیرۆکێک دەخوێننەوەو کاریگەریەکەی کاتیە. چاوەڕێم پەیوەندیم پێوە بکەیت و بڵێیت ئەوە من ڕاوی یەک بە یەکی ئامانجەکانم کرد لانی کەم پێم بڵێیت هەنگاوێکی نوێم گرتە بەر لە ژیانمدا بە هۆی ئەم کتێبەوە .

**چوارەم** : کاتێک من ئامۆژگاری تۆ دەکەم لەم کتێبەدا بۆ ئەوەی بگەیت بەو ئامانجەی کە خەونی پێوە دەبینیت مانای ئەوە نییە کە من دەمەوێت کەسایەتی خۆم زاڵ بکەم بەسەر تۆدا و بمەوێت کەسایەتیەکی نمونەی و بێ کەموکورتی نیشانی تۆ بدەم . نا هەرگیز؛ من تەنها دەمەوێت تۆ هەمان هەڵەی من دووبارە نەکەیتەوە لە ژیانتدا و بە هەمان ئەو ڕێگەیەدا نەڕۆیت کە ڕۆژێک لە ڕۆژان ئەو ڕێگەیە پێیەکانی منی برینداری کردبێت .

 لە یەکێک لە شەقامە گشتییەکاندا پۆلیسێک ڕایدەکرد بە شوێن دوو کەسدا کە

دزییان کردبوو لە یەکێک لە بانکەکان ؛ دوای نیو کاتژمێر لە ڕاکردن بە دوایاندا پۆلیسەکە توانی یەکێک لە دزەکان دەستگیر بکات و ئەوی دیکەشیان کە پارەکەی هەڵگرتبوو توانی لەدەستی پۆلیسەکە خۆی ڕزگار بکات و بە خۆی و پارەکەوە هەڵبێت . ئێستا با من پرسیارێک لە تۆ بکەم ؛ کام لەم دوو کەسە سەرکەوتوو بوون و گەیشتن بەو ئامانجەی کە مێشک و تواناکانی خۆیان بۆ خستە کار. پۆلیسەکە کە یەکێک لە دزەکانی دەستگیر کرد یاخود ئەو دزەیان کە ڕزگاری بوو لە دەست پۆلیسەکە و بە خۆی و پارەکەوە ڕایکرد ؟ کامیان ؟

من پێت دەڵێم هەردووکیان ئامانجەکەی خۆیان ڕاوکرد و سەرکەوتوو بوون ، پۆلیسەکە ئامانجی گرتن و دەستبەسەرکردنی تۆمەتباران و دزەکانە و لێرەدا ئامانجی خۆی پێکا . دزەکەش ئامانجی بردنی ماڵ و سامانی خەڵکییە و ڕاکردنیەتی لە دەستی یاسا و پۆلیس ئەویش لێرەدا ئامانجی خۆی پێکا . بە دڵنیایەوە تۆ دەڵێیت ئاخر دزیکردن کەی ئامانجە!؟ بەڵێ ئامانجە . چونکە هەموو کەسێک بە پێی ئاستی ڕۆشنبیری و درووستی بیرکردنەوەی ئامانجەکانی ژیانی دیاری دەکات ، بەڵام گەر بڵێیت ئامانجی کامیان درووستە و کامەیان دەگاتە بەختەوەری ئەوسا ؟ دەڵێم پۆلیسەکە ، چونکە گەر نەتوانێت دزەکە دەستگیر بکات لانی کەم ئاسوودە دەبێت چونکە تەواوی هەوڵی خۆیدا بۆ دەستگیر کردنیان خۆ گەر بتوانێت دەستگیریان بکات ئەوا زیاتر و زیاتر ئاسوودەی باڵ دەکێشێت بەسەر دڵ و دەروونیدا ، بەڵام تاوانبارەکە کە لێرەدا دزەکەیە گەر بکەوێتە زیندانەوە و دەستگیر بکرێت ئەوا نیوەی تەمەنی لە زینداندا بەسەر دەبات و محاڵە بگات بە بەختەوەری خۆ گەر بتوانێت هەڵبێت و ڕزگاری ببێت لەدەستی پۆلیسەکە لەم بارودۆخەشدا هەمیشە لە

ترس و دوو دڵی ئەوەدا دەژی کە لەناکاو کەلەپچە نەکرێتە دەستی و نەڕواتە زیندانەوە و پێشینانیش وتویانە ماڵی دزی یان ئاو دەیبات یاخود دەدرێت بە دەرمان.

کەوایە بەر لەوەی هەنگاوەکانی ڕاوکردن و گەیشتنت بە ئەو ئامانجانە پێ بڵێم کە لە مێشکتدا دیاریت کردوە ، تۆ لە شوێنێکی ئارامدا دابنیشە و لە دوای وتووێژیکی ژیرانە لەگەڵ خۆت ئەو ئامانجانە دیاری بکە کە خەونیان پێوە دەبینیت پێیان بگەیت وە سوودێکیشیان بۆ ژیانی خۆت و کۆمەڵگاکەت هەیە و بە هۆیانەوە دەگەیتە پلەیەکی بەرزی بەختەوەری و بە پێی پلەی گرنگیان دیاریان بکە و ڕیزبەندییان بکە کە خۆت باشتر دەزانیت کام ئامانج بۆ ژیانت گرنگترە و لە پێشترە بۆت .

گەر دەڵێیت من لە مێژە ئامانجەکانی خۆمم دیاریکردووە بەڵام تا ئێستا پێیان نەگەشتوم ، منیش دەڵێم زۆر باشە و کەوایە با لەوە زیاتر کات بەفیڕۆ نەدەین و ئەو هەنگاوانەت پێ بڵێم کە بە هۆیانەوە دەتوانیت ڕاوی یەک بە یەکی ئامانجەکانتی پێ بکەیت .

# هەنگاوی یەکەم / متمانە بەخۆبوون

ئایا ئەم قسانەت بیستووە : تەنها محاڵ محاڵە . تۆ دەتوانیت هەموو شتیک ئەنجام بدەیت .

تۆ بەهێزترین کەسیت لەم جیهانەدا . هەموو شتێک بەدەستی خۆتە .

تۆ خوداوەندی . تۆ و تۆ و تۆ وایت و وایت و وا ......

دڵنیام گەر هەموویانت نەبیستبێت یەکێکیانت هەر بیستووە .

دەزانی ئەم قسانە زۆر بێ سوودن جا هەر کەسێک کردبێتی لە هەر جێگە و شوێنێک بێت کارم پێی نییە .

دەزانی ئەم قسانە خورافیاتن و خەیاڵ گەلێکن ! گەر ئەم قسانە سوودێکی وەهایان هەبوایە تا ئێستا تۆ هەزار جار ئامانجەکەت بەدەست هێنابوو و هیچ پێویستت بەوە نەدەبوو من قسەت بۆ بکەم . دەزانم دەڵێی سوودی هەیە چۆن وا دەڵێیت بەڵێ وایە سوودی هەیە بەڵام هەر ئەو دەقەیە هەست و سۆزت دەجوڵێنێت و پاشان دێیتەوە خاڵی سفر . چونکە ناتوانیت هیچ جۆرە کارێکیان لەسەر بونیات بنێیت لە ژیانی ڕاسەقینەتدا کە بتگەیەنێت بە ئامانجەکەت .

هاوڕێی ئازیز ئەم ووتانە هاوشێوەی تۆپێک فوو دەکەنە دەروون و مێشکی ئێمە تا دەگاتە ئاستێک یان لە زیادی هەواکەی یان لە ڕزین و کۆن بوونی ئەم ووتانە لە ناخماندا لە کۆتاییدا هاوشێوەی تۆپەکە هەر دەتەقێین و فش دەبینەوە و هیچمان بە هیچ نابێت .

باشە تۆ چۆن دەتوانیت هەموو کارێک بکەیت تێمناگەیەنیت ؟! تۆ دەتوانیت دەست بدەیت لە ئەستێرەکان ؟! تۆ دەتوانیت وەک باڵندەکان بفڕیت ؟! تۆ دەتوانیت لە ماوای دوو خولەکدا یەک کیلۆ برنج بخۆیت ؟! بێگومان وەڵامەکەت نەخێرە . وا بیر نەکەیتەوە کە من بمەوێت تۆ بێ ورە بێ دەسەڵات نیشان بدەم ، نا هاوڕێی ئازیز تەواو پێچەوانەیە و من دەمەویت تۆ لەو ژیانی خەیاڵات و بێ سوودە دەربهێنم و بگێڕمەوە ژیانی واقع و لەنێو ڕاستیەکاندا گوزەر بکەیت .

کاتێک ئێمە دەڵێین متمانەی تەواومان بە فلانە هاوڕێمان هەیە مەبەستمان لە چییە ؟ واتا ئیمە دڵنیای تەواومان هەیە بەرامبەر بەو هاوڕێیەمان ، دڵنیای لە بیرکردنەوەی کە هەمیشە بیری پڕ هیوا و ئومێد لە مێشکی دێتە دەرەوە . دڵنیای لە هەڵوێستی کە هەر کات پێویستت پێی بێت و بکەویتە تەنگانەوە ئەوا بەبێ دوو دڵی دێت بە هاناتەوە و فریات دەکەوێت . دڵنیای لە هەموو کار و گوفتاریکی ئەو کەسەی کە متمانەمان پێی هەیە .

گەر ئێمە ئەم هەموو متمانە و دڵنیاییەمان بە کەسێک یان چەند کەسێک هەبێت لە ژیانماندا

بێ ویژدانیەکی گەورە و نا دادپەروەریەکی گەورە نییە بەرامبەر توانا و لێهاتوویەکانی خۆمان و خودی خۆمان کە هیچ متمانەمان بە خۆمان نەبێت . دەی با لەمڕۆ بەدواوە هەمان ئەو متمانەیەی بە خەڵکی دەکەین گەر زیاتر لەوە نەبێت دەبێت لانی کەم هەمان ڕێژەی متمانە و دڵنیایمان بە خۆشمان هەبێت ،

دڵنیایی و متمانەی تەواومان هەبێت بە توانا جەستەیەکانمان بۆ کارێک کە دەتوانین ئەنجامی بدەین و تەنها بە چاو تەماشای کارەکان نەکەین و بڵێین قورسە و بە ئێمە

ناکرێت هاوڕێی ئازیز هێز و بازوت کارەکە ئەنجام دەدات نەک چاوەکانت  تۆ هێشتا دەستت لە کارەکە نەداوە هەر لە ڕێوە نیوەی ڕێژەی هێز و تواناکانی خۆتت بەو بیروبۆچونە خراپ و بێ متمانەیەوە لە دەست داوە ، بەم بێ متمانەییەوە ناتوانیت هیچ هەنگاوێکی وەها بنێیت کە بتگەیەنێت بە ئامانجەکەت خۆ گەر بەم بارودۆخەشتەوە بتوانیت هەنگاوێک بنێیت ئەوا زوو دەست هەڵدەگریت لە کارەکە و واز لە هەنگاوەکانت دەهێنیت و لە ئەنجامیشدا ناتوانیت ئامانجەکانت ڕاو بکەیت و دەگەڕێیتەوە بۆ ژیانە خەیاڵی و بێ سوودەکەی خۆت .

دەبێت متمانە و دڵنیای تەوامان هەبێت بە بیرکردنەوەکانمان ، کە هەرکاتێک کێشە و ئاستەنگێک هاتە سەر ڕێگەی گەیشتن بە ئامانجەکانمان بە بیرکردنەوەیەکی ژیرانە دەست بەجێ چارەسەریان بکەین و شێر ئاسای هەنگاو و بە هەنگا و بە ژیرانە بەرەو ڕاوکردنی ئامانجەکانمان بڕۆین .

دەبێت دڵنیای و متمانەی تەواومان بە زمانمان هەبێت ، کە هەرگیز وشە گەلێکی لێوە دەرنەچێت کە ببێتە مایەی نائومێد بوونمان و لاوازکردنی ویست و ڕوخاندنمان . من ناتوانم و بۆ من نابێت و من لەم شتانەیا شانسم نییە و بەخت و ناوچاوانەکەم نایهێنێت و ........ ئەمانە و هاوشێوەکانیان وتەی سەر زاری تۆ نین . ئەمانە وتەی سەر زاری کەسی ئامانجدار نین لە ژیاندا . ئەم وشانە شایستەی کەسایەتی تۆ نین بە دەستی خۆت خۆت بێ بەها مەکە .

﴿ متمانەت بە خۆت هەبێت و بەهێز بە ئەم ژیانە کەسی لاوازی قبوڵ نییە ،

هەندێک جار خەون بە شتێکەوە دەبینیت بەڵام لە ڕاستیدا شتێکی دیکە ڕوودەدات ، زۆر جار خۆت بە تەنها بەرامبەر بە ژیان دەجەنگیت نە هاوڕێ ، نە برا نە خوشک ، نە برا ، نە ...... تەنها و تەنها خۆت شەڕی شەپۆلەکانی ژیان دەکەیت ، باڵام دەبێت بە هەر نرخێک بێت تۆ بەهێز بیت و متمانەت نەدۆڕێنیت ، چونکە ژیان کەسە لاوازەکان قبوڵ ناکات ﴾ .

# هەنگاوی دووەم / دەبێت بوێریت هەبێت

من نازانم ئەو ئامانجانە چین کە تۆ ئیستا لە مێشکتدا دیاریت کردووە و دەتەوێت پێی بگەیت ، بەڵام هەرچییەک بێت دەبێت تۆ بوێری ئەوەت هەبێت کە هەر کارێک ، قسەیەک ، مامەڵەیەک ، پەیوەندیەکی تەلەفونی ، .... هەبێت کە تۆ دەگەیەنێت بە ئامانجەکەت دەبێت بەبێ دوودڵی و گوێدانە قسەی خەڵکی و بەو پەڕی هێز و توانا وە بەبێ دواخستن ئەنجامی بدەیت ، بەبێ دواخستن .

گرنگترین و بەهێزترین جۆری بوێری بۆ تۆ بریتییە لە ﴿ بوێری جیاوازبوون ﴾

ئەم جۆرە بوێرییە بە هەموو کەسێک ناکرێت و بە ڕاستی پیاوی خۆی دەوێت و تەنها لە کەسایەتی کەسانی سەرکەوتودا بەدی دەکرێت. با بە نمونەیەکی ژیانی خۆم بوێری جیاوازبوونت بۆ ڕوون بکەمەوە : من کاتێک سەرقاڵی نووسینی کتێبێکم بووم بەرنامەیەکی کات ڕێک خستنم بۆ خۆم دانابوو تاوەکو کاتی تایبەتم هەبێت بۆ نووسینی کتێبەکە ، جانتایەکی قەبارە مامناوەندم هەبوو هەموو ڕۆژێک دوای ئەوەی نوێژی عەسرم ئەنجام ئەدا دەڕۆشتمە مەتبەخەکەمان و دەرگای سەلاجەکەم دەکردەوە و چەند جۆر میوەی تێدا بووایە لە هەر جۆرێکیان کەمێکم لێ دەر دەهێنا و لەگەڵ ٣ دانە خورما و دوو دەبەی ئاو هەروەها لەگەڵ دەفتەر و پێنوسی تایبەت بە کتێب نوسینەکەم دەمخستنە نێو جانتاکەمەوە

، پایسکیلێکی برازایەکم هەبوو جانتایەکەم دەکردە شانم و بە پایسکیل لێ خوڕین دەڕۆشتم بۆ پارکێکی گەورە کە ٢٠ خولەک لە ماڵی خۆمانەوە دوور بوو ، لە نێو پارکەکە فوارەیەکی ئاو هەبوو منیش لە نزیکی دادەنیشتم و دەستم دەکرد بە نووسینی کتێبەکەم و لە کۆتای کاتەکەشمدا ئەو میوەییەی لەگەڵ خۆم هێنابووم دەمخوارد و دوای ١٥ خولەک لە پشوودان بە سواری پایسکیلەکەم دەگەڕامەوە ماڵەوە . ڕۆژانە ئەمە کاری من بوو هەتاوەکوو کتێبەکەم تەواو بوو . هیچ وشەیەک نادۆزمەوە کە ستایشی ئەو بوێری جیاوازبوونەت بۆ بکەم کە ئەو ماوەیە لە ناخ و هەڵسوکەوتمدا چەسپاندبووم و خەڵکیش بە شێوەیەکی گشتی درکیان پێ کردبوو،

لەوانەیە ئێستا بڵێیت جا پایسکیل لێخوڕین و کتێب نووسین لەناو پارکدا کەی ئەوەندە موهیمە تاوەکو تۆ بە بوێری جیاوازبوون ناوی بەریت . هۆکاری جیاوازبوونەکەی من ئەوەبوو کە هەرگیز لەڕووم نەدەهات بە بەرچاوی خەڵکیەوە پایسکیل لێ بخورم و جانتا لەشان بکەم و بەو پەڕی ئارامییەوە دابنیشم لە پارکێکدا کتێب بنووسم بەبێ گوێدانە تانە و قسەی خەڵکی کە گوێم لێ بوو کاتێک بە لای دوو پیاودا تێپەڕ بووم پێیان دەگووتم تەماشای ئەوە بکە دەڵێی منداڵی سەر بێشکەیە بە سواری ئەو پایسکیلەوە ، ژنێک دەیگووت ئەمە چییە باوی پایسکیل ماوە وا ئەمە لێی دەخورێت ، هاورێیەکم بە گاڵتەوە دەیگووت هاوتەمەنی تۆ ئێستا خاوەنی ژن و منداڵە ئەمە تۆ خەریکی چیت بێ ئاگا بوو لەوەی من بە نووسینی کتێبەکانم پەروەردەی هاوسەر و منداڵی ئەو هاوتەمەنانە دەکەم کە ئەو باسی دەکات ، من پێم نا بە هەموو ئەمانەدا لەپێناو گەیشتن بە ئامانجەکەم . هەرگیزا و هەرگیز تا ئەو ساتە هیچ کەسێک لە خێزان ، هاوڕێ ، دراوسێکانی گەڕەک ، ئەو خەڵکانەی کە تەنها سڵاوێکمان لە نێواندا هەبوو و زۆر تێکەڵ نەبووین ، هیچ کەسێک منی بەو شێوازە نەبینیبوو چونکە تەواو جیاواز بووم تەنانەت خۆشم پێشبینی ئەوەم نەدەکرد و زۆر سەرسام بووم بە خۆم بۆیە کە گەڕامەوە ماڵەوە

جانتایەکەم لە شانم دانا بە دەنگێکی لەسەرخۆ و پڕ ئومێدەوە بە خۆمم گوت : کۆسار مژدەت لێ بێت تۆ گەیشتیت بە ئامانجەکەت چونکە هەنگاوێکی زۆر گەورەت بڕی ئەویش ئەوە بوو بوێریم هەبوو کە جیاواز بم و چیتر من ئەو کەسەی جاران نیم .

تۆش هەر ئامانجێکت هەیە لە ژیاندا تا زووە بوێری جیاوازبوون لە ناخ و هەڵسوکەوتەکاندا جێگیر بکە ئەویش بە تەنها بە یەکەم جیاوازبوون ڕوودەدات تەنها جاری یەکەمت ، ڕۆژی یەکەمت ، کاتژمێری یەکەمت ، کەمێک قورس دەبێت پاشان دەکەویتە سەر سکەی جیاوازبوون . بۆ نمونە تۆ دەتەوێت خۆت فێری زمانی ئینگلیزی بکەیت ، تاوەکو بە باشی فێری ببیت بۆ نوسین و قسەکردن دەبێت لەگەڵ هاوڕێکانی خولەکەت قسەی پێ بکەیت و تەماشای فلیم و بەرنامەی ئینگلیزی بکەیت و ..... بە گشتی ئەو ماوەی فێربوونی زمانی ئینگلیزیە تۆ جیاواز دەردەکەویت لە ڕۆژانی ئاسای خۆت لەوانەیە چەندین گاڵتە و توانجیشت لێ بدرێت ، بە نمونە پێت بوترێت جا تۆ و زمانی ئینگلیزیان وتووە ؟ یان هەر قسەیەکی دیکە . یاخوود دەتەوێت خۆت فێری بەکارهێنانی ئامێرێکی مۆسیقای وەک کەمانچە ببیت ، دەبێت ئامێرێکی کەمانچەی تایبەت بە خۆت بکڕیت و بەردەوام لە شانت دابێت و لە نێو پارک و بازاڕ و شوێنە گشتیەکاندا پێت بێت بە شێوەیەکی جیاواز لەوەی پێشوتر هەبوویت دەردەکەویت .

هاوڕێی ئازیز جیاواز نەبوون زۆر ئاسانە ، هەر لەو قاڵبە بمێنەرەوە کە هەیت ، هەر وەک ئەوانە بژی کە لە ترسی قسە و کاردانەوەی خەڵکی ناوێرن جیاواز بن ، هەر کۆیلەی کۆمەڵگا ببە ، بزانە هیچ قورسیەکی تێدا نییە ، ئەوە جیاوازبوون و گۆڕانکارییە کەسانی مەرد و بەهێزی دەوێت . وە بیرمان نەچێت هەنگاو نان بەرەو هەر ئامانجێک بە شێوەیەکی خۆبەخۆ جیاواز دەردەکەویت چونکە جیاواز بیردەکەیتەوە م هەر بۆیەش ئەم کتێبەی منت خوێندوەتەوە تاوەکو گۆڕانکاریەک بکەیت و جیاوازبیت .

ئاگادار بە زۆرینەی دوژمن و ترسی جیاوازبوونەکانی ئێمە بریتییە لە کاردانەوەکانی خەڵکی بەرامبەر ئەو گۆڕانکاریانەی ئێمە جا بە قسە و توانجەکانیان بێت یان بە ئیرەی و رق و کینەیان بێت بۆیە رێگە نەدەیت ئەو جۆرە قسانە بگاتە گوێیەکانت ! ڕاستەوخۆ هەڵیاندەرە ژێر پێڵاوەکانت .

هەرچەندە قسە و باس و کاردانەوەی خەڵکی شایەنی ئەوە نییە من لێرەدا چەند دێڕێکی لەسەر بنووسم و کاتی تۆی پێوە بکوژم و چارەسەرت پی بڵێم بۆ بەرەنگاربونەوەیان ، چونکە تۆ خۆت دەبێت ئیدی ئەوەندە ژیر بیت کە گوێیان پێ نەدەیت . بەڵام بۆ کەسێک کە قسەی خەڵکی زۆر کار لەسەر هیوا و ئامانجەکانی دەکات ڕێگەیەکی ئاسانی پێ دەڵێم بۆ بەرەنگاربوونەوەی ، ڕێگاکەش ئەوەیە بەر لەوەی دەست بەریت بۆ هەر کارێک هەر هەنگاوێک بنێیت بۆ گەستن بە ئامانجەکەت سەرەتا دابنیشە و هەموو ئەو کاردانەوانە بنووسە لەسەر پەڕەیەک لە یەکەم تا کۆتا ، لە بچوک تا گەورە ، کە گەر تۆ دەست بدەیتە ئەو کارە ئەمانەت ڕووبەروو دەبێتەوە ، تەنانەت گەر شتی زۆرت بە مێشکدا نەهات پرسیار بکە لە کەسانی دیکە با پێت بڵێن و هەموویان بنووسە ، بەم شێوەیە گەر لە دوایدە هەرچی ڕوویدا لات ئاسای دەبێت چونکە پێشتر خۆت بۆ ئامادە کردووە و پێویست بە سەرسوڕمان ناکات هاوشێوەی ئەو سەربازەی کە بەر لە جەنگ خۆی بۆ مردن و برینداركردن و خوێن ڕشتن و هەموو جۆرە ئازار و گرفتێک ئامادەکردوە .

ئەم بەڵێنەی خودات بیرنەچێت :

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ ﴾

واتە : گۆڕانکاری لە هیچ قەومێکدا ڕوونادات هەتاوەکوو خۆیان نەگۆڕن .

## هەنگاوی سێیەم / بێ هیوا مەبە

هاوڕێی ئازیزم نەکەیت ڕێگە بدەیت بێ هیوایی یاریەکەت لێ بباتەوە. هەر کارێک کە پێت خۆشە ئەنجامی بدە هەر قسەیەکت پێ خۆشە بیڵێ بەڵام هەرگیز نەکەیت ڕۆژێک لە ڕۆژان بێ هیوا ببیت . ، چونکە ئەوەی تۆ بە مێشکدا نایەت و پێشبینی ناکەیت بێ هیوایی بەسەرت دەهێنێت . ئەی هەرگیز گوێت لێ نەبووە خۆت یان کەسێکی نزیکت بڵێت : ئەوەندە بێ هیوا بووم لە ژیان تاقەتی خۆشم نەماوە و خەریکە خۆم دەکوژم ! دەبینیت ! بێ هیوای وامان لێ دەکات بیر لەوە بکەینەوە کە دەستمان بچێتە گیان و ڕۆحی خۆمان .

دەزانم ڕۆژانێک هەر دەبێت لە ژیاندا کە بە هۆی کەسانێک یان بابەتگەلێک دێنە سەر ڕێگەی گەیشتن بە ئامانجەکانت کە تەواو وەڕەس دەبیت لە ژیان و بێ هیوات دەکەن . بە نمونە دەبیبستیت و پێت دەڵێن : کاکە بۆ دەخوێنیت ، ئەمە کەی وڵاتە ئیمە هەمانە ، ئەمە وڵاتی قەزا و قەدەرە و نازانین دوو کاتژمێری دیکە چی ڕوودەدات ، ئەمە کەی ژیانە ، ........ ئەمانە و هاوشێوەکانی بە گشتی دەیبیستین و هەندێ جار بە تایبەت پێمان دەوترێت بە تایبەت لە وڵاتانی عەرەبی دواکەوتوو کە هەمیشە ئەم جۆرە قسانە لەسەر زاری تاکەکانیانە و بەردەوام ئاراستەی دەروونی یەکتری دەکەن .

باشە من پرسیاری لە تۆ دەکەم : باشە مەگەر خۆیان پێت ناڵێن ئەمە وڵاتی قەزا و قەدەرە و نازانین دوو کاتژمێری دیکە چی ڕوودەدات ؟ دەی کە نازانی جی ڕوودەدات چۆن خۆت کەلەبچە و کۆت و بەند دەکەیت بە کاتێکەوە کە نازانیت چی تێدا دەگوزەریت ؟ مەگەر ناکریت یەکێک لەو گۆڕانکاریانەی کە ڕوودەدات بە دڵی تۆ بێت و شتێکی باش بێت ؟ مەگەر ناکرێت بەیانی لە خەو هەڵبستیت و نامەیەکت پێ گەشتبێت و تێیدا نووسرابێت

: سڵاو بەڕێز . ئێوە ماوەیەک لەمەو بەر فۆڕمی خوێندنی بێ بەرامبەرت پڕکردوەتەوە ، تۆ ناوت دەرچووە بۆ خوێندنی بێبەرامبەر لە وڵاتی کەنەدا و هەموو خەرجیەکت لەسەر وڵاتەکەمانە و بە زووترین کات خۆت بگەیەنەرە ئێرە !

ئەمە تەنها نمونەیەک بوو دەکرێت هەزارەها شتی لەو جۆرە ڕوویدات ، ژیان پڕە لە دیاری لەناکاو و سوپڕایزی جوان جوان بۆ ئێمە ، هەر لە بنەڕتدا ژیان دیاریەکی خودایە بۆ ئێمە دەبێت چێژی لێ وەربگرین .

دەبێت دەست بەرداری هەر کەسێک و شتێک ببیت کە دەیەوێت تۆ بێ هیوا بکات لە گەیشتن بە ئامانجەکانت ، دەزانی من ئێوارەیەک لەگەڵ هاوڕێکانم پیاسەمان دەکرد لە پارکێکدا و هاوڕێکانم هەر دەیانگووت کۆسار ئەمە تۆ خەریکی چیت لەم وەرزشکردن و و کتێب نووسین و خۆ دەر خستنە و خۆ کوشتن و خۆ ماندوو کردنە ؟ ئاخر زۆر قەڵەویت تاوەکو وەرزش بکەیت ؟ کێ کتێبی تۆ دەخوێنێتەوە ؟ تاوەکو گەنجیت بە دڵی خۆت بخۆ و بخەوە و پاڵی لێ بدەرەوە و ئەم قسە نائومێد و بێ هیوایانەیان ئاڕاستەی دەروونی من دەکرد ، دەزانی وەڵامی من چی بوو بۆیان ؟ ووتم : کاکی من بە داوای لێبوردنەوە ئەمەتان پێ دەڵێم و بەبێ توڕەبوون و هیچ کێشەیەکی تایبەتی لەگەڵ ئێوەدا ئەمە دەڵێم یان ئەوەتا ئەم قسانە ڕادەگرن لەگەڵ مندا و جارێکی دیکە ئەم قسانە و هاوشێوەکانیان لەبەردەمی مندا ناکەن یان ئەوەتا بە داوای لێبوردنەوە پێتان دەڵێم من ئیدی کۆتای بەو هاوڕێیەتییە دەهێنم کە لەگەڵ ئێوەدا هەمە و گوێ نادەم بە ڕێژەی خۆسەویستی و برایەتی نێوانمان چونکە ئەم قسانە نە لە ئێوە دەوەشیتوە وەک کەسانی خوێنەوار و تێگەشتوو نە لەگەڵ ئامانج و خەونەکانی مندا یەک دەگرێتەوە ، ئەوانەی لە من تێگەیشتن و گۆڕانکاریان کرد ئێستا سەرکەوتوون و ئەوانەشی بەردەوام بوون لەسەر ئەو بیرکردنەوانە ئێستا ئەوان زۆر لە دوای منەوەن گەر ئەو ماوەی دواکەوتنەی ئەوانت بۆ دیاری بکەم دەڵێم: ١٠٠ ساڵ لە دوای منەوەن و گەیشتنیان بە من محاڵە .

دەبێت دەستبەرداریان ببیت (هاوڕێ ، مامۆستا ، دۆست ،گۆرانیەکان ،خۆشەویستیە درۆیینیەکان) هەر یەک لەمانە و هەرشتێکی دیکە گەر دەزانیت بوونەتە مایەی بێ هیوابوونی تۆ بێ ئۆمێد کردنت هەر ئێستا دەستبەرداریان ببەو دوای مەخە بۆ یەک خولەکی دیکەش ،نەکەویتە ژێر کاریگەری هەست و وتە درۆیینیەکانەوە بە بێ دوودڵی کۆتایی بەو پەیوەندیە بهێنە کە لە نێوان تۆ و ئەو کەس و شتانەدا بوونی هەیە جا پەیوەندیەکەتان لەسەر هەر بناغەو هۆکارێک دامەزرابێت .

باشە بۆچی بێ هیوا دەبیت ؟ من زۆر لام سەیرە مرۆڤ خاوەنی خودایەک بێت کە تەنها ئەوەندەی بەسە بەندەکەی لەگەڵیدا ڕاست و ڕەوان بێت ئیدی داوای هەر شتێکی لێ بکات ئەو بەندەیەی ئەوا بۆی دابین دەکات و هەرگیز شتانێکی پێ نابەخشێت کە زیانی هەبێت بۆ ئەو .

تۆ دەربارەی خودا هیچت بیستووە ؟

دەزانیت بەڵێنەکانی خودا چین بۆ بەندەکانی ؟

لە هەمووی گرنگتر دەزانیت گەورەی و قەبارەی خوداکەت چەندێکە ؟ !

با زانیاریەکت بدەمێ کە من هەر کات گوێم لێی دەبێت زیاتر و زیاتر هیوا و ورەم بەرزدەبێتەوە : یەکێک لەو مەلائیکەتانەی کە تەختی عەرشی خودای هەڵگرتوە تەنها و تەنها یەکێکیان دەزانی قەبارەکەی چەندێکە ؟ ! وە وا تێنەگەیت قەبارەی تەواوی جەستەی بێت ، تەنها { نێوان نەرمایی گوێچکەکانی بۆ سەر شانی } جوان لەو ماوەیە ورد بەرەوە کە چەند کەمە لەوانەیە هی ئێمەی مرۆڤ ٦ سم نەبێت ، دەزانی هی ئەو چەندە ؟! { ٧٠٠ ساڵ ڕۆشتنە بە پێوانەی شەقەی باڵی باڵندە } !!!

٧٠٠ساڵ ڕێ بە شەقەی باڵی باڵندە !!! تەنها نێوان نەرمایی گوێچکەی بۆ سەر شانی!!

زۆرە وانییە ؟ لە فلیم و خەونیشدا شتی وات نەبینییوە ، بە خەیاڵیش ناتوانیت قەبارەیەکی بۆ درووست بکەیت هێندە گەورەیە ، باشە هەر ئەوەندەی ئەوها بێت ئەی دەبێت سەری چەندێک بێت ؟ ئەی قاچێکی ؟ ئەی دەستێکی ؟ با واز لەم بهێنین ئەبێت خودا چەندێک بێت کە هەر خۆشی ئەو مەلائیکەتانەی دروست کردووە ؟

بەڕاستی و بە ڕاشکاوانە دەیلێم شەرمە بۆ مرۆڤ کە ئەو خودا گەورەیەی هەبێت و ئەو هێزە ناوازەیەی لە پشت بێت بەڵام دابنیشێت و ڕێگە بدات بێ هیوایی دەستە مۆ و کەلەبچە بکات و نەهێڵێت بگات بە ئامانج و خەونەکانی .

﴿ ژیان پڕە لە دیارییە ناوازە و لەناکاوەکان بۆ ئێمە ، بۆیە هیوایەکت بەو دیاریانە و خوداکەت هەبێت و نەکەیت هەرگیز بێ هیوا بییت ﴾.

﴿ هاوشێوەی ئەو گوڵاڵە سورەیە هیوات بە ژیان هەبێت کە لە نێوان چەندین بەرد و دڕکدا چەکەرە دەکات و جوانی دەبەخشێتەوە بە دیمەنی ناوچەیەک ﴾

## هەنگاوی چوارەم / زانیاری تەواوت هەبێت

ڕاوچیەکی شارەزا کاتێک دەڕواتە دارستان بۆ ڕاوکردنی ئاسکێک بە نمونە دەبێت پێش ئەوەی بڕوات زانیاری تەواوی لەسەر ڕاوکردن و خێرای ئاسک و زۆر جوڵە جوڵی ئاسکەکە و کام جۆرە چەکە باشە بۆ کوشتنی ئاسکەکە و لەگەڵ خێرایەکەی دەگونجێت و دووربین و ...... هتد ئەمانە هەمووی و زیاتریش دەبێت ئەو ڕاوچیە شارەزایە زانیاری لەسەری هەبێت تا بگاتە ئەو ئاسکەی کە بە ئامانج دایناوە لە هزری خۆیدا . خۆ گەر پسپۆڕیەکی تەواوەتیشی لە ڕاوکردندا نەبێت دەبێت لانی کەم ئەم زانیاریانەی پێبێت گەر وانەبێت کوێرانە دەڕواتە ناو دارستان و ئەگەری لە سەدا ٥ نییە کە ئاسکەکە ڕاو بکات و لەوسەرەوە بە دەستی بەتاڵ بێت یان بە کوشتنی چەند باڵندەیەک گەر لەسەر ڕێگەکەی هەبن دەگەڕێتەوە ماڵەوە .

تۆش بە هەمان شێوەی ئەو ڕاوچیە شارەزایە گەر نەتوانی پسپۆڕیەکی تەواو دەربارەی ئامانجەکانت هەبێت دەبێت لانی کەم لەسەدا ٧٠ زانیاریت بە دەست هێنابێت .

واتە ناکرێت تۆئامانجت ئەوە بێت ببیتە خاوەنی ڕەگەزنامەی خۆشترین وڵاتی ئەوروپا بەڵام زمانی ئەو وڵاتەی کە ئارەزووتە نەزانیت قسەی پێ بکەیت و پێی بنووسیت و زانیاریت لەسەر کلتور و ناوی پایتەخت و ناوی شارەکانی سەر بەو وڵاتە و ژمارەی دانیشتوان و..... هتد نەبێت .

ناکرێت تۆ ئامانجت ئەوە بێت ببیت بە بەڕێوبەر و سەرپەرشتیاری گەورەترین و خۆشترین هۆتێلی جیهان بەڵام هیچ شارەزایەکت لە بواری کارگێڕی و بەڕێوبردندا نەبێت و تەنانەت

خولێکی سەرەتایشت نەخوێندبێت . ئەمانە و چەندین نمونەی ئامانجی دیکە کە دەبێت بە مێشکێکی پڕ زانیاریەوە هەنگاوی بۆ بنێیت .

۞ ڕێگاکانی بەدەستهێنانی زانیاری زۆرن و جۆراو جۆرن دەکرێت لە ڕێگەی کتێب خوێندنەوەوە بێت یان بەشداریکردن لە خولێکی تایبەت بەو بوارە بێت یان بەرنامەیەکی تەلەڤزیۆنی بێت یان یان ڕاوێژکردنت بێت لەگەڵ کەسانی لەخۆت شارەزاتر و پسپۆڕ لەو بوارەدا یاخود بە خوێندن بێت لە زانکۆ و پەیمانگا و ...... هتد هەر ڕێگایەک بێت گرنگ نییە گرنگ ئەوەیە نابێت تۆ بەبێ زانیاری و بە زانیاریەکی کەمەوە هەنگاو بنێیت .

۞ دەبێت لەکاتی هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی زانیاریەکان ئاگاداری چەند خاڵێکی سەرەکی و گرنگ بین :

**خاڵی یەکەم** / وا هەست نەکەیت ئەو بڕە پارەیەی کە تۆ دەیدەیت بە خولێک یان بە کتێبێک کە بە هۆیەوە چەند زانیاریەکت دەست دەکەوێت ، لە مێشکی خۆتدا وا لێکی بدەیتەوە کە ئەو بڕە پارەیە بە زایە دەڕوات و خەسارەتمەند دەبیت گەر ئەو بڕە پارەیە لە گیرفانت بێتە دەرەوە بۆ بە دەستهێنانی زانیاری . هاوڕێی ئازیز ئەو زانیاریانە تۆ دەگەیەنێت بە ئامانجەکەت بەوەی شەو و ڕۆژ خەونی پێوە دەبینیت ، بۆ بەلاتەوە زۆرە کە بڕێک پارە بدەیت لەبەرامبەردا ئێ ئەوەی کە زانیاریەکان دەدات بە تۆ خۆشی چەندین پارەی داوە و ڕێگەی بڕیوە تا دەیگەیەنێت بە تۆ و تۆش لات قورسە کە بڕێک پارە بدەیت ، با زانیاریەکانیش سەرەتای بن هەر لەوە باشترە کە هیچ زانیاریەکت نەبێت .

هاوڕێیەکم هەبوو زۆر ئارەزووی دەکرد لەگەڵ مندا دەست بکات بە یاری هونەرە جەنگیەکان لە { تایکواندۆ و کۆنگ- فو } کە دەڕۆشتە هەر هۆڵێکی وەرزشیەوە پێیان دەگووت ڕاهێنانی داهاتوو کۆپیەکی ناسنامەکەت و وێنەیەک و بڕی ٢٥ دۆلار بهێنە بۆ مانگی یەکەمت ئیتر کە گوێی لەوە دەبوو دەیانگووت مانگانەکەت بهێنە تەواو تێک دەچوو کە دەهاتەوە ماڵەوە بیرکردنەوەکانی تێک دەچوو و دەیوت ئەم هۆڵە وەرزشیانە هەموویان قۆڵبڕن و ئەم هەموو پارە زۆرە وەردەگرن و لە دوایشدا هیچت فێر ناکەن بەبێ ئەوەی یەک ڕاهێنان زیاتری کردبێت یان دەیوت ئەمانە بازرگانی دەکەن بەسەر گیرفانی خەڵکیەوە و پارە لە خەڵکی دەکێشنەوە ، ئیتر بەم جۆرە قسە و بیرکردنەوانە هیچ سوودێکی نەدەبینی لە راهینانەکان و خۆی سەربەخۆ بە هۆی چەند پارچە ڤیدۆیەکی کەمەوە لە ئینتەرنێت بەبێ سەرپەرشتیار و ڕاهێنەر ماوەیەک ڕاهێنانی دەکرد بۆ ماوەی ٦ مانگ بەردەوام بوو و هەندێ جاریش نە دەڕۆشت بۆ ڕاهێنان کردن و و تا دەهات سارد دەبوویەوە و بێزار دەبوو لەو ڕاهێطنانە دووبارانە چونکە ڕاهێنەریک نەبوو ڕۆژانە ڕاهێنانی نوێی پێ بڵێت تا کاری گەشتە ئەوەی بە یەکجاری دەستی لە ڕاهێنان هەڵگرت و دەستبەرداری ئامانجەکەی بوو تەنها لەبەر ئەوەی لەلای قورس بوو کە بڕێک پارە بدات لە پێناو ئامانجەکەیدا ،

ئەی من چیم کرد ؟ وەک هاوڕێکەم بیرمکردەوە و پارەم نەدەدا بە هۆڵە وەرزشیەکان و دەست بەرداری ئەو ئامانجەم بووم ؟ نا هاوڕێی ئازیز من هەموو کارێکم دەکرد بەو تەمەنە کەمەمەوە کە ئەو کات نزیکی ١٥ ساڵ بووم تا پارە و کرێی مانگانەی هۆڵی ڕاهێنانکردنەکەم دابین بکەم و ئەو پارەیەی ڕۆژانە ماڵەوە پێیان دەدام نەمدەدا بە شتی بێ سوود و کۆم دەکردەوە تاوەکوو سەری مانگ بەشی مانگانەی هۆڵەکەی دەکرد و بەم شێوەیە و بەو بارودۆخەوە توانیم بۆ ماوەی ٦ ساڵ بەردەوام بم لە ڕاهێنان کردن تاوکو توانیم بگەمە ئاستێکی باش لە هونەرە جەنگیەکان و لە کۆتایشدا توانیم پلەی ڕاهێنەری بە دەست بهێنم لە یاری هونەری تایکواندۆ و لە هونەری کۆنگ فوشدا گەشتمە ئاستێکی

زۆر بەرز و گەشتمە ئامانجەکەم بە پێچەوانەی هاوڕێکەمەوە . باشە کاتێک مامۆستایەک وانە دەڵێتەوە لە زانکۆ یان پەیمانگایەک مانگانە بەپێی بڕوانامە و خزمەتی ساڵانەی موچەیەکی دیاریکراو وەردەگرێت لە دەوڵەت ، دەبێت من بڵێم با بڕۆمە دەرەوە لە هۆڵی خوێندن و گوێی بۆ نەگرم ؟! بۆ؟ چونکە ئەو مامۆستایانە هەموویان بۆ پارە و موچەیەک وانە دەڵێنەوە و بازرگانی دەکەن بەسەر گیرفانی خەڵکەوە و .... ئەمە دەچێتە ئەقڵی کەسەوە !

هاوڕێی ئازیز ئەو جۆرە بیرکردنەوە و قسانە تە نها خۆمانی پێ فریو دەدەین هیچی دیکە ، تەنها کاتیان پێ دەکوژین و تاوەکو کاتێک دێت کە ئیتر زۆر درەنگە بۆ ئەوەی بگەین بە ئامانجەکانمان .

باشە مەگەر دەکرێ مرۆڤ بەبێ پارە ژیان بەڕێ بکات ! تەنانەت گەر ئەو مرۆڤە بە کەمترین و سادەترین ئاستی بژێوی ژیان ڕازی بێت هێشتا ناتوانێت بەبێ پارە ژیان بەڕێ بکات ، خواردن و خواردنەوە ، جل و بەرگ ، کرێی خوێندن ، ئۆتۆمبێل ، ....... هەموو ئەمانە و زۆر شتی تریش مەگەر بە پارە بەدەست نایەن ! مەگەر ئامانجی زۆرینەی خەڵکی ئەوە نییە کە ببێتە کەسێکی لێهاتوو لە بوارێکدا دواتر خۆی بە سەربەخۆ ئەو لێهاتوویەی بە خولێک یان لە خەستەخانەیەک یان لە سەرتاشخانەیەک یان ..... خزمەتی خەڵک بکات و بڕێک پارە وەربگرێت لە لە بەرامبەردا دەزانم ڕەنگە خولیای بێت بگاتە ئەو ئاستە بەڵام زۆرێک لە ئامانجەکان گەر بۆ دوور مەوداکەی بڕوانین بۆ بەدەستهێنانی پارە و ناوبانگە . بۆیە هەرگیز ئەو بەرامبەرەت پێ زۆر نەبێت کە دەیدەیت بۆ بە دەستهێنانی زانیاریەک کە تۆ دەگەیەنێت بە ئامانجەکەت .

**خاڵی دووەم /** شەرمکردن و خۆ بە گەورە زانین بخەرە ژێر خۆڵەوە و لەناویان ببە لە کاتی بەدەستهێنانی ئەو زانیاریانانەی کە دەتگەیەنێت بە ئامانجەکەت . شەرمکردن یەکێکە لە دوژمنە سەرسەختەکانی تواناى مرۆڤ کە ڕێگری لێ دەکات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی ، زیاتر ئەم حاڵەتە لەنێوان ڕەگەزی جیاوازدا ڕوو دەدات و هەندێ جاریش بەهۆی گەورە و بچوکی تەمەنەوەیە . زۆرینەی ئەو کەسانەی کە ئامانج و خەونی ئەوەیان هەیە ڕۆژێک لە ڕۆژان لە کۆڕێکدا هەزاران کەس دابنیشن و ئەمیش ئامۆژگاریان بکات و وتاریان بۆ بدات یاخود وانە بڵێتەوە لە زانکۆ و پەیمانگایەک ، گەورەترین کێشەی ئەم کەسانە شەرمکردنە ، کاتێک هەڵدەستن قسە بۆ خەڵکی بکەن تەواى گیانیان ئارەقی شین و مۆر دەردەدات و جەستەیان دەکەوێتە لەرزین بەتایبەت گەر ڕەگەزی جیاواز لە بەرامبەرت دابنیشێت و گوێت بۆ بگرێت بۆ نمونە تۆ کوڕ بیت و لە کۆڕەکەدا ژمارەیەکی زۆر کچ دانیشتبێتن یاخود بە پێچەوانەوە ، چارەسەری ئەم بابەتە چەند شتێک دەکرێت بەڵام گرنگترین و بەهێزترینیان بۆ تۆ بریتییە لە { شکاندنی یەکەم بەربەستی شەرمکردن} کە دێتە پێشت . تۆ تەنها یەکەم بەربەستت کەمێک قورسە بتوانیت ئەوە بشکێنیت ئیتر تەواوی بەربەستەکانی دیکەی شەرمکردن خۆیان دەدەن بە دەستەوە .

من کاتێک بەشداری خولێکی فێربونی زمانی عەرەبیم کرد کە یەکەم ڕۆژ وانەمان خوێند تەماشام کرد ئەو مامۆستایەی فێرمان دەکات ئافرەتە و لە گروپەکەشماندا خوێندکارێکی زۆری کچ بەشدار بوون ،منیش بە گوێرەی ئەوەی کە لە ژیانمدا زۆر بە کەمی تێکەڵی ڕەگەزی بەرامبەر بووم تەنانەت لەگەڵ دراوسێ و خزمەکانی خۆشمدا ، ٣ ڕۆژی سەرەتای خولەکەم نەمدەتوانی هیچ قسەیەک بکەم و تەنانەت نەمدەتوانی پرسیارێکیش لە مامۆستاکەم بکەم دەربارەی شتێ کە تێنەگەشتووم بە هۆی شەرمکردنەوە . بەڵام ڕۆژی چوارەم بەر لەوەی بڕۆم بۆ خولەکە لە ڕێگەدا بە خۆمم وت : یان ئەوەتا ئەمرۆ دەست بەرزدەکەیتەوە و پرسیار لە مامۆستا دەکەیت و بەشداری دەکەیت یان ئەوەتا دەستبەرداری

ئامانجەکەت ببە و بڕۆرەوە ماڵەوە ، هەر کە گەشتمە ناو بینای خولەکە مامۆستاکەم بینی دانیشتبوو یەکسەر سڵاوم لێ کرد و هەواڵی یەکتریمان پرسی و کە ڕۆشتمە ناو ئەو ژوورەی وانەمان لێ دەخوێند تەماشام کرد ٦ خوێندکاری کچ دانیشتوون بەبێ شەرم و دوودڵی سڵاوم لەوانیش کرد و تاوەکو مامۆستا هاتە ژوورەوە گفتوگۆی چەند بابەتێکمان کرد لەگەڵ هاوپۆلە کچەکاندا ، بەم شێوە من بەربەستی یەکەمم شکاند ڕاستە قورس بوو بەڵام خۆ محاڵیش نییە ، تا وام لێ هات ڕۆژانە زۆر بە ئاسایی پرسیارم لە مامۆستا دەکرد و هەر کە مامۆستا پرسیارێکی لێ دەکردین من یەکەم کەس بووم دەستم بەرزدەکردەوە و وەڵامم دەدایەوە تا گەشتمە ئاستێک لەنێو گروپی ڤایبەری تایبەت بە خولی زمانەکە بە زمانی عەرەبی قسەم لەگەڵ مامۆستا و هاوپۆلەکانم دەکرد بە کچ و کوڕەوە و هەڵەکانمان بۆ یەکتری ڕاست دەکردەوە . ئەمە بە تەنها بە شکاندنی یەکەم بەربەستی شەرمکردن .

● ئەی خۆ بە گەورە زانین چۆن دەبێتە ڕێگر لەبەردەم بە دەست هێنانی ئەو زانیاریانەی کە ئێمە دەگەیەنێت بە ئامانجەکانمان ؟!

من کاتێک سەرەتای دەستپێکردنم بوو لە یاری کۆنگ- فو لە یەکێک هۆڵە وەرزشیەکان هەفتەیەک نەدەبوو ڕاهێنانم دەکرد شەوێک مامۆستاکەمان من و ئەو خوێندکارانەی کە سەرەتایی بووین و تازە دەستمان پێکردبوو بانگ کرد و کۆی کردینەوە وتی : کەمێک چاوەڕوان بن با ئەو ڕاهێنەرەی دیکە بانگ بکەم تا هەندێک لە جوڵە سەرەتای و بنەڕەتیەکانتان فێر بکات ، کە وتی ڕاهێنەر هەمووان چاوەڕێی کەسێک بوویت کە شان و شەوکەتی زۆر گەورە بێت و تەمەنی نزیکەی ٣٠ ساڵ ببێت بەڵام کاتێک هات بۆ لامان هەموو خوێندکارەکان تووشی شۆک بوون ، چونکە کەسێک هاتە لامان کە تەمەنی ئەوپەڕی

١٦ ساڵ دەبوو و جەستەی زۆر لاواز دیار بوو وە بە رواڵەت دیاریش بوو کە زۆر لە من و یاریزانە سەرەتایەکانی دیکەش کە لەگەڵم بوون مناڵ تر بوو ، هەر کە هات زۆرێک لە یاریزانەکان بە شێوەیەکی گاڵتە ئامێز تەماشایان دەکرد و هەندێکیان هەر گوێیان بۆ نەدەگرت و گوێیان بە رێنمای و جوڵەکانی نەدەدا کە بە ئێمەی دەگووت تەنانەت هەندێکیان رۆشتنە دواوە و راهێنانی دواتر نەهاتنەوە بۆ راهێنانکردن و دەیانگووت : ئەم منداڵە چییە هەتا ئێمە فێر بکات و دابنیشین بەم تەمەنەوە گوێی بۆ بگرین ! بەم بیرکردنەوانە خۆیان و داهاتوویان و ئامانجەکانیشیان لەگۆڕنا .

ئەی من چیم کرد ؟! لەگەڵ هاورێکانم رۆشتمە دەرەوە و منیش وتم چۆن دەبێت ئەم منداڵە من فێری هونەرێکی گەورەی لەو جۆرە بکات !

نا هاورێی ئازیز من زۆر بە سادەیی و دڵ خۆشیەوە بەردەوام بووم لە راهێنان کردن و ئەو منداڵەم بە مامۆستا بانگ دەکرد و جوڵە و لێدان و راهێنانەکانم لێ وەردەگرت و دەمووت من کارم چییە بەسەر تەمەن و رەگەز و ... ئەو زانیاریم دەداتێ من ئێستا دەبێت زانیاری و جوڵەکان شارەزا ببم تا بگەم بەو ئامانجەی کە هەمە و بگەمە ئاستێکی دروست و بەرز لەم هونەرە بە پێچەوانەی هاورێکانمەوە من گەشتمە ئاستێکی باش کە سەرەرای ئەوەی بوومە خاوەنی جەستەیەکی تەندروست و لەش ساغ بوومە خاوەنی پلەیەکی بەرز لە هونەرەکە بەڵام هاورێکانم کە وازیان هێنا بەهۆی ئەو بیرکردنەوە لاواز و گەمژانەیە ئێستا زۆرینەیان بەدەست زۆری کێشی لەشیان و ئازاری پشتیان و جگەرە کێشانەوە دەناڵێنن .

تەنها و تەنها لەبەر ئەوەیە کە ئێمە زۆر بە خۆماندا دەنازین و وادەزانین ئێمە هەموو شتێک دەزانین و کە بەو شێوەش نین لە بنەرەتدا بەڵام هێندە خۆ بەگەورە زانین رەگی داکوتاوە لە نێو دڵماندا تا ئەو ئاستەی دەبێتە هۆی لەگۆڕنانی ئامانجەکانمان .

یانی کێشەی ئەوە لە کوێدایە کە منداڵێک یان کەسێک کە هەمان ڕەگەزی من نەبێت یان هەمان ئاینی نەبێت زانیاری بدات بە من دەربارەی شتێک کە شارەزایەکەی لە من باشترە ! گەر خۆت بیت لە شوێنی ئەو منداڵە و ڕاهێنان بە خەڵکی بکەیت و خەڵکی هەمان هەڵوێست و کاردانەوەیان هەبێت بەرامبەرت کە بەرامبەر ڕاهێنەرە منداڵەکە هەیانبوو چی دەڵێیت ؟! مەگەر یەکسەر ناڵێیت : خۆ ژیری بە گەورە و بچوکی نییە !

هاوڕێی ئازیز باشترین ڕێگە چارە بۆ نەمانی ئەم خۆ بەگەورە زانین و زیاد لە پێویست خۆ ویستییە بریتییە لە { پەرۆشی و تامەزرۆی } کاتێک تۆ تامەزرۆ و پەرۆشی ئەوە بیت کە شتێک بە دەست بهێنیت دڵنیابە نەک ئەو بیرکردنەوانە بگرە هیچ شتێکی دیکە ناتوانێ تۆ بوەستێنیت و خاوت بکاتەوە لە بەدەستهێنانی زانیاریەک کە تۆ بگەیەنێت بە ئامانجەکانت و بە هۆیەوە ڕەگی خۆویستی و خۆ بەگەورە زانین لە ناختدا ڕیشەکێش دەکەیت .

# هەنگاوی پێنجەم / دەبێت کردارت هەبێت

وانەبێژێکی نێودەوڵەتی لە کاتی قسەکردن بۆ کۆمەڵێک خەڵک لە کۆڕێکدا لە گەرمەی قسەکردن بۆیان دەستی کرد بە گیرفانیدا و ۳۰ دۆلاریەکی دەرهێنا و بە دەستەکانی بەرزی کردەوە و بە ئامادەبوانی ووت : کێ دەیەوێت ئەم پارەیەی بدەمێ ؟ هەمووان دەستیان بەرزکردەوە و ووتیان دەمانەوێت بەڵام تەنها خانمێکی بەتەمەن کە ٤٠ساڵ دەبوو لە نێو ئامادەبواندا هەستایە سەر پێکانی و کورسیەکەی بەجێهێشت و بەرەو لای پارەکە هاتوو ۳۰ دۆلارەکەی لەدەست وانەبێژەکە ڕفاند و گەڕایەوە جێگەی خۆی ، هەموو ئامادەبووان سەرسام بوون بەم هەڵسوکەوتەی خانمە ٤٠ ساڵاناکە ، وانەبێژەکە بە هەموو ئامادەبووانی ووت : ئامۆژگاری و مەبەستی من لەم نمونەیە و هەڵسوکەوتی ئەم خانمە ئەوە بوو بە ئێوە بڵێم ئەمەیە کردار و جێبەجێکردن کە ئەم خانمە کردی ، خۆ هەموو ئامادەبووان ئارەزووی بەدەستهێنانی پارەکەیان کرد و دەستیان بەرز کردەوە بەڵام بۆ بەتەنها ئەو خانمە بووە خاوەنی پارەکە و بەدەستی هێنا ؟! وەڵامەکەی تەنها یەک وشەیە ئەویش { کردارە } خانمەکە تەنها قسە و ئارەزووی نەبوو بەڵکوو کرداریشی هەبوو .

هیچ کەس بەیانی لەخەو هەڵنەستاوەو پێی وترابێت پیرۆزە ئامانجەکەت بەدەست هێنا یاخود بە دیاری کەسێک ئامانجەکەی بۆ بنێرێت یاخود لەسەر شەقامێک بیدۆزێتەوە پێویستە کار بکەیت و بجولێیت .

قسەکردن لەسەر ئامانجەکەت شتێکی وەهات بۆ ناکات کە زۆر دڵ خۆشکەر بێت بەڵکو کارکردن لەسەری دەیکات . بۆیە زانین و زانیاریەکان بە تەنها بەس نییە دەبێت جێبەجێکردنی لەگەڵدا بێت ، وە ئامادەباشی بە تەنها بەس نییە بەڵکو پێویستە کرداری

لەگەڵدا بێت . هەرکات باوەڕێکی بەهێزت بەو ئامانج و بیرکردنەوانە هەبوو کە لە مێشکتدا دیاریت کردوە ڕاستەوخۆ دەست بکە بە جێبەجێکردنی و کردارت هەبێت .

وتەیەک هەیە دەڵێت : ﴿ زۆر کەس حەز دەکەن بخۆن بەڵام کەم کەس حەزیان بە ڕاوکردن هەیە ﴾

با تۆ لەو کەسانە بیت کە بەردەوام ڕاو دەکەن هێندە خۆت فێری خواردن و حازر بە دەستی مەکە .

● چەند هۆکارێک هەن ڕێگرن لەوەی کە خەڵکی ئەو بیرۆکە و زانیاریانەی پێیانە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان جێبەجێی بکەن و کرداریان بۆی هەبێت . گرنگترین و باوترینیان دوو دانەن :

هۆکاری یەکەم / ترس ، کە چوار جۆر ترسمان هەیە :

جۆری یەکەم / ترس لەوەی شکست بهێنێت

کاتێک کەسێک لە ژیانیدا شکست دەهێنێت لە کارێکی دیاریکراودا و سەرکەوتوو نابێت ئیتر ئەم کەسە گەر ئازیزترین کەسی کە مردبێت بۆی زیندوو بکەنەوە لەبەرامبەر ئەوەی جارێکی دیکە ئەو کارە بکاتەوە ئەوا نایکات چونکە ئەم کەسە ئیدی دەستی سووتاوە و

کارەکەی لە پێش چاو کەوتووە وادەزانێت هەر کات دەست بباتەوە بۆ هەمان کار دووبارە شکست دەهێنێت .

گەنجێکی دڵ شکاو ڕۆشتە لای پیرە پیاوێک و پێی ووت : کەسێک گەر جارێک لە پرۆسەی هاوسەرگیریدا هاوسەرەکەی خیانەتی لێ کرد و شکستی هێنا و لێک جودا بوونەوە ئەو کەسەی خیانەتەکەی لیکراوە دەتوانێت دووبارە هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکی دیکە بکاتەوە و بەو دڵە شکاوەوە دووبارە خۆشەویستی ببەخشیتەوە بە کەسێکی نوێ ؟ پیرە پیاوەکە لە وەڵامدا ووتی : بەڵێ زۆریش ئاساییە نەک جارێک سێ جاریش لە هاوسەرگیریدا شکست بهێنیت و خیانەتت لێ بکرێت و دڵت بشکێت و ە پاشانیش کەسی نوێ هەڵبژێریت بۆ هاوژینی و هاوسەرت .

گەنجە دڵ شکاوەکە بە سەرسامیەوە ووتی : ئەوە تۆ دەڵێی چی ! مەگەر دەکرێت پەرداخێک هاوشێوەی دڵی من بشکێت و دووبارە ئاوی تێدا بخورێتەوە ؟! پیرە پیاوەکە بە ژیرانە وەڵامی دایەوە و ووتی : ئەی جەنابت لەبەر ئەوەی کە پەرداخەکە شکا ئیتر دەبێت تەرکی ئاو خواردنەوە بکەیت ؟! ئەسڵەن هەر دەتوانیت تەرکی بکەیت ؟ گەنجە دڵ شکاوەکە زەردەخەنەیەکی کرد و ووتی تۆ ڕاست دەکەیت پیرە پیاو و تەواو تەسلیمی گفتوگۆکە بوو .

هاوڕێی ئازیز گەر تۆ لە هەر کارێکدا شکستت هێناوە جا کڕین و فرۆشتنی ئۆتۆمبێل بێت یان هاوسەرگیری بێت یان هاوڕێیەتی بێت یان عشق بێت یان هەر کارێکی دیکە بێت کە بە ئامانج گرتوتە تۆ دەبێت وانەی لێوە فێر ببیت و ببێتە ئەزمونێک بۆ جارێکی دیکە نەوەک ببێتە خەنجەرێک جەرگ و دڵی ئامانجەکەت کون بکات و تک تک خوێنی بێ ئومێدی لە دەروونت

بچۆڕێت . بە نمونە کاتێک تۆ خۆشەیستەکەت ئەو کەسەی کە خستبووتە نێو چاوەکانت خیانەتت لێ دەکات و زۆر بێ شەرمانە دەستی کەسێکی دیکە دەگرێت یاخود بە هەر

هۆکارێکی دیکە بێت کۆتای بەو پەیوەندییە سۆزدارییەی نیوانتان دێت و لێک دەترازێن ، تۆ ئێستا چۆن بیر لەم بارووددۆخە دەکەیتەوە کە بەسەرت هاتووە ؟! دەڵێیت تەواو ئیدی من چانسی خۆشەویستیم نەماوە و لەمەو بەدوا ڕەگەزی بەرامبەرت وەک دێوە زمەیەک و ئاژەڵێک بێتە بەرچاو ؟!

نا هاوڕێی ئازیز دەبێت بڵێیت : سوپاس بۆ پەروەردگارم کە ئەم مارە ژەهراوییەی لە ژیانم کردە دەرەوە با بڕوات ئەی ئەگەر زیاتر لە ١٠ هەزار دۆلارم لە هاوسەرگیریکردن لەگەڵ ئەم کەسەدا خەرج کردبا و چەندین منداڵ بکەوتایە نێوانمان و ئەو کات خیانەتی بکردایە و ڕووی ڕاستەقینەی دەرکەوتبایە ! خۆ ژیانت هەزار هێندەی دیکە تاڵ دەبوو ئەی ئەو کات چی لە بێ کەسی و سەرگەردانی منداڵەکانت دەکەیت تاوانی تیاچوونی ئەوانیش دێتە ئاراوە کە بە هۆی لێک ترازانی ئێوەوە بووە !

هاوڕێی ئازیز زیان لە نیوەی بگەڕێتەوە هەر باشە ، خودا درووستکەری ئێمەیە بێگومان تۆ شتێک درووست بکەیت خۆت لە هەموو کەسێک باشتر دەزانیت کە چی زیان لەو شتە دەدات و چی سوودی بۆی هەیە دەی لێگەڕێ با گەر بۆ جارێکیش بێت خودا دادوەر و وەکیلت بێت لە کارەکانتدا شەڕ لەگەڵ قەدەردا مەکە .

ئەوەندەت لە یاد بێت گەر لە هەر هەنگاوێکدا شکستت هێنا با ببێتە پلیکانەیەک و هەنگاوی بەسەردا بنێیت بەرەو ئامانجەکەت ، هەرگیز نەکەیت دەست بەرداری ئامانجەکەت ببیت بەڵکو ڕێگەی گەیشتن پێی بگۆڕە و هەمان هەڵەی پێشوو دووبارە مەکەرەوە ، ئەم تاقیکردنەوەیە نا ئەوی دیکە ، ئەم دەرمانە نا ئەوی دیکە ، ئەم کەسە نا کەسێکی دیکە و بەم جۆرە ، دڵنیام لەم ژیانە بەرفراوانەدا لە ڕێگایەک زیاتر بوونی هەیە بۆ تۆ بەڵام کەمێک وردبینی و ئارامگرتنی دەوێت ، هەر ئەوەندە دەزانیت لە سەرەتای ئەو ڕێگەیەی کە تۆ بە دوایدا دەگەڕایت پیرە پیاوێک بە فانۆسێکی پڕ ڕووناکییەوە وەستاوە و بانگت

دەكات و دەڵێت : وەرە ئەمە ئەو ڕێگەیە بوو کە تۆ بەشوێنیدا وێڵ بوویت بفەرموو بەو پەڕی هێز و بە دەم خەندەوە پێیدا تێپەڕ ببە و ڕاوی ئامانجەکانت بکە .
گرنگ نییە لە ڕابردوودا چەند جار شکستت هێناوە گرنگ ئێستایە و کارکردنە بۆ ئامانجەکەت بە سوود وەرگرتن لەو شکستانەی کە بەسەرت هاتوون لە ڕابردوودا .

کەوایە ئێستا بە یەک دەنگ پێکەوە دەڵێین : ﴿ شکست بووونی نییە ، بەڵکو فێربوون و وانە وەرگرتن هەیە ﴾ .
﴿ هەتاوەکوو دەست بەرداری ترس نەبیت ڕۆژ بەڕۆژ ئامانجەکانت بە بەرچاوتەوە لەناو دەچن﴾.

## جۆری دووەم / ترس لەوەی خەڵکی لێیان ڕازی نەبێت .

گەنجێک هاتە لای دکتۆرێک تاوکو یارمەتی بدات واز لە جگەرە کێشان بهێنێت ، بە چەند ڕاهێنانێکی دەروونی و چەند دەرمانێک و بە ویستی بەهێزی خۆی توانی سەرکەوتوو بێت و بە ماوەیەکی کەم واز لەو کارە زیان بەخش و دووکەڵ خواردنە بهێنێت ، بەڵام دوای تەنها ٦ مانگ دووبارە هەمان گەنج هاتەوە لای دکتۆرەکە و داوای لێ کرد کە چاوپێکەوتنێکی لەگەڵدا بکات ، لە چاوپێکەوتنەکەدا باسی ئەوەی بۆ دکتۆرەکە دەکرد کە دوای ئەوەی وازی لە جگەرە کێشان هێناوە تووشی چەند هەڵوێستێکی ناخۆش و نا پەسەند و چاوەڕوان نەکراو بووەتەوە لەلایەن هاوڕێکانیەوە چونکە هەموو هاوڕێکانی جگەرە کێش بوون کاتێک ئەم گەنجە وازی لە جگەرە کێشان هێناوە سەرجەمیان بە جۆرێکی دیکە تەماشای ئەمیان کردووە و لێی دوورکەوتوونەتەوە وازیان لە هاوڕێیەتی کردنی

هێناوە ئەمیش بۆ ئەوەی لەلای هاوڕێکانی پەسەند بێت هەستاوە دەستی کردوەتەوە بە جگەرە کێشان !
بۆیە دکتۆرەکەش بڕیاریدا کە دووبارە هەوڵی لەگەڵدا بداتەوە تاوەکو واز لە جگەرە کێشان بهێنێتەوە بۆ ئەم مەبەستەش ڕۆژانە بۆ ماوەی یەک کاتژمێر وانەی دەروونی پێ دەوتەوە تاوکو گۆرانکاریەکی گەورە لە ناخی ئەم گەنجەدا بکات و تاوکو گەیشتە ئاستێک دووبارە توانی واز لە جگەرە کێشان بهێنێت و گەر هاوڕێکانیشی ئەویان بە شێوەیە قبوڵ نەبێت ئەوا دیارە ئەوانە هاوڕێی دڵسۆز نین و بەر لەوەی ئەوان لەم دوور بکەونەوە پێویستە ئەم لای خۆیەوە هەرچی زووە ئەو جۆرە کەسانە لە ژیانی بکاتە دەرەوە بەبێ گوێدانە ڕێژەی نزیکی و خۆسەویستی نێوانیان چونکە ئامانج و خەونی ئەم گەنجە لە هاوڕێ خراپ و نا دڵسۆزەکانی گەورەترە و لە هیچ کات و شوێنێکدا نەبووە و ناکرێت کە قوربانی بدرێت بە شتی پڕ بەها و گەورە بۆ شتانێکی بچوک و بێ بەها .

هاوڕێی ئازیز ئاگاداربە زۆرێک لە خەڵکی گەر خۆیان شتێک بوون جا شتەکە باش بێت یان خراپ حەز دەکەن و دەیانەوێت کەسانی دیکەش و هەموو خەڵکی وەک ئەوان بێت ، زۆرێک لە خوێندکارم بینیووە کاتێک لە هۆڵی تاقیکردنەوە دێنە دەرەوە و دەرنەچوون یاخود نمرەی کەمیان بە دەست هێناوە و بێزار دەبن و خەمباری بە ڕووخساریانەوە دیارە ، بەڵام کاتێک هاوڕێکانی دیکەیان لە تاقیکردنەوە دێنە دەرەوە و ئەوانیش دەڵێن ئێمەش خراپ بووین و نمرەی بەرز ناهێنین ڕاستەوخۆ خوێندکارەکانی سەرەتا کە خەمبار بوون بە بیستنی ئەم قسەیە دڵ خۆش دەبن و کەمێک ئاسوودەییان پێوە دیارە چونکە ئەوانەی دیکەش وەک خۆیانن ئیتر ئەمە سرووشتیانە و بەو ئاسانیەش بە من و تۆ تەرک ناکرێت چونکە یاسایەکی دەروناسی هەیە دەڵێت : گۆڕینی سرووشت و تەبیعەتی مرۆڤەکان گەر محاڵیش نەبێت قورسە.

## جۆری سێیەم / ترس لە شتانێک کە نادیارن و هێشتا ڕوویان نەداوە .

هەندێک جار لە ژیانماندا هەندێک کار و پێش هات دێتە سەر ڕێگەمان کە ئاگادار نین ڕەنگە پەیوەندیان هەبێت بە ئامانجەکانمانەوە بەڵام لەبەر ئەوەی ئێمە لە مێشکی خۆماندا هەندێ لێکدانەوەی خراپ و گومانی خراپی بۆ درووست دەکەین ئەوا ئەم لێکدانەوە و گومانانە دەبنە ترسێک و ناهێڵن هەنگاوێکی ئاسوودە بنێین بەرەو ئامانجەکانمان .

بۆ نمونە : گەنجێک ئامانج و خولیای ئەوەبوو کە گەشت بکات بۆ زۆرینەی وڵاتانی پێشکەوتوو و وڵاتە هەرە خۆش و دڵگیر و پڕ سەوزاییەکان بەڵام توانای دارای وەکو پێویست نەبوو تەنها یەک شتی بە دەستەوە بوو ئەویش ئەوەبوو کە دەیتوانی بە ٦ زمانی جیاوازی وڵاتان قسە بکات و بنووسێت زۆر بە شێوازێکی سەرکەوتوو ، وە کاتێک فۆڕمی خوێندنی بڕوانامەی ماستەربەبێ بەرامبەر پڕدەکاتەوە لە یەکێک لە زانکۆ پێشکەوتووەکانی وڵاتی بریتانیا وە بەهۆی بەرزی ئاستی نمرەکانی لە زانکۆکەی خۆی و ئاستێکی باش لە ٦ زمانی جیاوازی وڵاتان ناوی لە لیستی ئەو کەسانەدا هاتەوە کە بڕوات بەبێ بەرامبەر بخوێنێت لە وڵاتی بریتانیا ، بەڵام ئەم گەنجە لە مێشکی خۆیدا چەند لێکدانەوە و بیروبۆچونێکی خراپی لە مێشکیدا درووست کردبوو دەیگوت : من چۆن لەو وڵاتی غەریبییە ژیان بەسەر بەرم و ئەو هەموو ماوەیە بە تەنها و نە هاوڕێیەک نە خێزانێک نە ناسیاوێکم لەگەڵدا نییە و لە یاسا و کلتوری وڵاتەکە شارەزایم نییە و لە چۆنیەتی و چەندیەتی خوێندنی وانەکان لەو وڵاتە شارەزایم نییە ئاخر من چۆن بڕۆم بۆ ئەوێ ؟! ئەمانە و چەندین بیانوی دیکە لە مێشکی خۆیدا درووستی کردبوو بەبێ ئەوەی هێشتا هیچ ڕوویدابێت و ڕۆیشتبێتە ئەوێ ، باشە ئەی ئەگەر لە شوێنی ئەو بیرکردنەوانە بڵێت : بەوپەڕی دڵ خۆشییەوە بڵێت سوپاس بۆ خودا کە ئەم هەلە ناوازەیەی

پێ بەخشیووم و بەهۆی ئەم دەرفەتی خوێندنەوە لەو وڵاتە دەمێنمەوە و دەتوانم ببمە خاوەنی ڕەگەزنامەی بریتانیا و بەهۆی ئەوەشەوە دەتوانم سەردانی زۆرینەی ئەو وڵاتانە بکەم کە خولیا و ئامانجم بوو گەشتیان بۆ بکەم و چێژ لە دیمەنەناوازەکانی وڵاتەکان ببینم لە کۆتایشدا ئەو ئامانجەکەم دەپێکم و ڕاوی دەکەم کە لە مێشکمدا دیاریم کردبوو .

تەماشا بکە ئەو دوو بۆچوون و بیرکردنەوەیە چەندێک جیاوازیان هەبوو لە ترسەوە بۆ گەشبینی ، لە بێ ئومێدیەوە بۆ ڕاوکردنی ئامانجەکەی ، یەکەمیان بیرکردنەوە و گومان بەرەو ترسی برد و نەیدەهێشت هەنگاو بنێت  بۆ ئامانجەکەی دووەمیشیان هەم توانی بڕوانامەی ماستەر بەدەست بهێنێت و ئاستی خوێندەواری و زانستی بەرزبکاتەوە و هەمیش توانی بگات بەو ئامانج و خەونەی هەیبوو و توانی گەشت بکات بۆ زۆرینەی وڵاتە پڕ چێژ و پێشکەوتووەکان .

هاوڕێی ئازیز من دڵنیام لەوەی هەر ڕوودۆخێک و کارێک دێتە  پێشت بیری لێدەکەیتەوە و چەندەها گومان و ئەگەری بۆ دادەنێیت باشە دەی ئێمە هەر بیردەکەینەوە و گومانەکە دەبەین با گومانی باش و بیرکردنەوەی دڵخۆشکەرمان هەبێت . چیتر بە دەستی خۆمان ئامانجەکانمان لە گۆڕ نەنێین و پاشانیش خۆمان چونکە هەر کەسێک بێ ئامانج بێت لە ژیانیدا بەرەو هەڵدێر دەڕوات و  لە ماناکانی ژیان نابینێت .

## جۆری چوارەم / ترس لەوەی ئامانجەکەی بەدەست بهێنێت .

هیچ کات هەبووە خولیا و ئامانجت ئەوە بووبێت کە ببیتە کەسێکی دەوڵەمەند و سەرمایەدار ، هێندە پارەت هەبێت کۆتا مۆدێلی سەیارەی مارسیدست هەبێت و لە هەر وڵاتێک ڤێلا و خانووی خۆتت هەبێت ؟ ! نەوەک تۆ ، باوەڕ ناکەم هیچ کەسێک هەبێت لە درێژای ژیانیدا ئەم ئامانج و خەونەی نەبووبێت یاخود بۆ جارێکیش بیری لەوە نەکردبێتەوە کە سەرووەت

و سامانێکی زۆری هەبێت و لە هیچ شتێکی کەم نەبێت و بە چەند کەس خزمەتی بکەن و بەردەستی بکەن .

سەرم سوڕماوە زۆریش ! دەزانی لەچی ؟ لەوەی کە ئەو هەموو خەڵکە ئارەزووی سەرمایەداریان هەیە بەڵام ئەوانەی لە هەر وڵاتێکدا کەسانی دەوڵەمەن و ساماندارن ژمارەیان هێندە کەمە سەرجەمیان ناو و کەسایەتی و ناونیشانیان دیارە ، من باس لەوە ناکەم کە لە هەموو کۆمەڵگەیەکدا دەبێت سێ چین هەبن { هەژار و مامناوەند و دەوڵەمەند } کێ دەڵێت دەبێت وابێت ؟ مەگەر ناکرێت دوو چین ببێت و هەژارەکە لاببەین ؟ مەگەر ناکرێت تۆ یەکێک بیت لە سەرمایەدارەکان ؟ بە من مەڵی هەژاری شانازییە ئاخر هەژاری کەی ستایش و سیفەتە تاوەکو تۆ شانازی پێوە بکەیت مەبەستم بێ ڕیزی نییە بە کەسی هەژار ، مەبەستم بارودۆخی هەژاریەکەیە کە کەسەکەی تێدەکەوێت بە هۆی هەندێ بیر و بۆچوونی نا زانستی و نا ئابووری و نەزانانەوە . دەزانی بۆ ناگەیت بە دەوڵەمەندی و سەرمایەداری؟؟؟ چونکە ئەم بیرکردنەوە نەزان و دواکەوتوانەت هەیە : ئەوەی دەوڵەمەند بێت دزە ! . دەوڵەمەندی بە پارەی حەڵاڵ و ڕێگەی باش بە دەست نایەت ! .
ئەوەی دەوڵەمەندە یان خۆی دزە یان باوکی !!! . دەوڵەمەندی بە پارە و نانی خەڵکی خۆی دەژێنێت !!

کێ ئەمانەی بە تۆ ووت ؟ کام ڕاپۆرت و توێژینەوەی ئابووری ئەمەی سەلماندووە ؟ دەتوانیت بە یەک بەڵگە ئەو قسە و بیرکردنەوە بێ مانایانە بۆ من بسەلمێنیت ؟ مەڵێ ئەوەتا فڵان کەس و فڵان کەس بە پارەی دزی و فێڵکردن لە خەڵکی خۆی دەوڵەمەند کردووە کاتێک کەسێک بەو جۆرەیە تۆ ناتوانیت بیکەیتە پێوەر بۆ هەموو کەسێک ، ئەو فڵان کەسەی تۆ دەیڵێیت نوێنەری سەرمایە دارەکانی جیهان نیە تاوەکو تۆ وەک بەڵگە بیدەیت بە من . مەگەر ئەو هەموو سەرمایەدارە بوونی نیە کە بەم ڕۆژگارە بە چاوی خۆمان دەیبینین هاوکاری کەسانی هەژار و منداڵانی بێ باوک دەکەن خانوو و پۆشاک و

هەموو شتێکیان بۆ دەکەن وە چەندین کاری خێرخوازی دیکە دەکەن وەک مزگەوت و قوتابخانە درووستکردن ، باشە دز کەی ئەمانە دەکات ؟!! ئەم کارە پیرۆز و مرۆڤ دۆستانانە کەی لە دز دەوەشێتەوە ؟! بۆیە تا زووە ئەم قسە و بیرکردنەوە نەزانانە فڕێ بدەرە زبڵدانی نەزانینەوە و گەر ئامانجت دەوڵەمەند بوونە هەنگاوی بۆ بنێ و هەرکاتیش بەلای ئۆتۆمبێلێکی مارسیدسی مۆدێل بەرزدا ڕۆشتیت قسەی ناشرین بە خاوەنەکەی مەڵێ و تۆمەتی دزی ئاڕاستە مەکە ، بەڵکو لە شوێنی ئەو قسانە بڵێ سەرکەوتوویت و تەمەن درێژ بیت بۆ ماڵ و ژیانی خۆت مادام کەسێکی سەرکەوتوویت و گەیشتوویت بە ئامانجەکەت و بەو جۆرە پارە دەڕژێت بە سەرتدا و پشت بەخوا ڕۆژێک دێت منیش لەو ئاستە بەرزتر دەبم ، جا بزانە هەم لە لایەنی دەروونییەوە ئاسوودە دەبێت کە کاتێک کەسێکی دەوڵەمەند بەرچاوت کەوت ڕق و کینەت نامێنێت هەمیش خۆت هان دەدەیت تاوکو لەو ئاستە بەرزتر ببیتەوە .

## هۆکاری دووەم / دواخستنە

من لە دەرەوەی شارەکەی خۆم لە زانکۆ دەخوێنم و لە بەشەناوخۆی دەمێنمەوە ، ئێوارەیەک لەسەر سفرەی نان خواردن بووین لەگەڵ هاوڕێکانم و هاوڕێیەکی ژوورەکەمان میوانیکی لەگەڵ خۆیدا بانگێشت کردبوو بۆ نانی ئێوارە ، دیاربوو ئەو میوانەی بانگێشتی کردبوو لە لایەنی ئاینییەوە زۆر تەمەڵ بوو و وە نە نوێژی دەکرد و نە بەڕۆژوو دەبوو لە مانگی ڕەمەزاندا ، هەڵبەت زیاتر هەر بۆ ئەوە هێنابوویان تا من بکەومە گفتوگۆ لەگەڵی و قەناعەتی پێ بهێنم و خۆی چاک بکات . لەگەرمەی نان خواردندا هاوڕێکانم بابەتێکی ئاینیان کردەوە لەگەڵ میوانەکەمان دەربارەی گەڕانەوە بۆ لای خودا و تەوبەکرد و نوێژکردن ، هەریەکەیان بۆچوونێکی خۆی خستە ڕوو و منیش ڕووم کردە میوانەکەمان و وتم ئەی تۆ دەڵێیت چی ؟ زۆر بە پێکەنین و گاڵتەجاڕانە وتی : کورە خودا بە ڕەحمە

چی تاوان دەکەن بیکەن تاوەکوو تەمەنتان دەگاتە نزیکی ٥٥ ساڵی !! منیش وتم ئێ باشە لە ٥٥ ساڵیدا چی بکەین ؟ وتی ئەو کات تەوبەیەکی پاکی بۆ بکەن و بچن بۆ حەج یان عەمرەیەک و پاک دەبنەوە و خودا لێتان خۆش دەبێت چونکە ئەو ڕحمان و ڕحیم ە پێویست ناکات ئەم گەنجیەتیەی خۆتان لەم بابەت و لێخۆشبوون بەفیڕۆ بدەن !

منیش پێم گووت : لەوانەیە ئەمە کۆتا قسەکردن و نان خواردنی تۆ بێت و ٥ خولەکی دیکە بەتانیەک بدەین بەسەر جەستەتدا و پەیوەندی بکەین بە خێزانەکەتەوە و بڵێین : کوڕەکەتان لەکاتی نان خوارد گیانی دەرچووە و تەمەنی درێژی بۆخۆتان بەجێهێشتووە . باشە تۆ بۆ دەڕۆیت بۆ ٥٥ ساڵی؟! کێ گرەنتی ئەوەی پێداویت بگەیتە ئەو تەمەنە ؟! پاروەکە لە گەرویدا وەستایەوە و سەری داخست و هیچ وتەیەکی پێ نەما . دواخستنی هەنگاوەکانمان هەندێ جار بەو جۆرە بەرە و ئاگرمان دەبات .

چەند جار مامۆستاکانی قوتابخانەت یاخود دایک و باوکت پێیان وتوویت : ڕۆڵە کاری ئەمڕۆ مەخەرە سبەینێ . ؟! کارەکانت دوا مەخە تەنانەت بۆ یەک خولەکی دیکە ، هەر ئەو خولەکەی تەواو دەبێت لە خوێندنەوەی ئەم کتێبە و ئامانجەکانت دیاری کرد و ڕێگایەکت دۆزیەوە با ڕێگایەکی ئاسانیش نەبێت گەر کوێرە ڕێگایەکیش بێت هەستە سەرپێیەکانت بە وریای ە ژێریەوە پێیدا بڕۆ. دوای مەخە ڕاستەوخۆ ئەنجامی بدە بەڵام ئاگاداربە مانای ئەم قسەیە ئەوە نییە بە پەلە پەلکردن ملی خۆت بشکێنیت و نەزانی چی دەکەیت . کە دواتخست بۆ ڕۆژی دواتر دواشی دەخەیت بۆ هەفتەی داهاتوو و پاشانیش بۆ مانگی داهاتوو و پاشانیش بۆ ساڵی داهاتوو وە کاتێک بە خۆت دەزانیت کە ئامانجەکانت دەبەیتە ناو گۆڕ نەڵێیت وانییە و من وانیم و کێشە چییە با ئەمڕۆ نەبێت بەیانی بێت و پەلەم چیە و تا ئەو شتە ئەکەم و ئەم قسانە مەکە هاوڕێی ئازیز چونکە من ئەزموونم لەگەڵ بابەتەکە هەیە و بۆیە ئەم کتێبەم بۆ تۆ نووسیوە تاوەکوو تۆ ئەو هەڵانە نەکەیت کە م کردوومە دەزانم بەبێ هەڵە و شکستیش نابێت بەڵام بۆ دەبێت تۆ

**هەمان هەڵەی من دووبارە بکەیتەوە !! من باجێکمدا بۆ تۆش دەبێت هەمان باج بدەیتەوە !! . بۆیە**

**هەوڵبدە هەموو ئەو هۆکارانە بدۆزیتەوە کە هۆکاری ئەوەن تۆ هەنگاوەکانت دوابخەیت بۆ ئامانجەکەت و بە زووی چارەسەریان بکە و لەسەر ڕێگاکەت وەدەریان بنێ جا بە خۆت بە تەنها بیکەیت یان بە ڕاوێژکردن بێت لەگەڵ خەڵکانی شارەزا . تەواوی هێزی دەروونی و مێشک و جەستەیت کۆبکەرەوە و ئامادەیان بکە بەبێ دواخستن ئەنجامی بدە .**

**«« گەر دەڵێیت هۆکاری من بۆ ئەوەی کە کردارم نەبێت و هەنگاو نەنێم بەرەو ئامانجەکەم هیچ کام لەمانە نییە و کێشە و ڕێگری سەرەکی من تەنها و تەنها { پارەیە پارە } من کە پارەم پێ نەبێت ناتوانم هیچ هەنگاوێک بنێم ، دەزانم ڕاستدەکەیت تۆ پێویستت بە پارەیەکی باش هەیە بۆ هەنگاونان ، نەک هەر تۆ پارە گرفتی زۆربەی کەسانی دیکەشە .**

**بەڵام خەمی ئەوەشت نەبێت من لەبەر گرنگی بابەتەکە باسی پارە و گرفتەکانی و چۆنیەتی بەدەسهێنانی سامانم بە تایبەت و بە هەنگاوێکی سەربەخۆ بۆ باس کردوویت ، تەنها تۆ پشوو درێژ ببە لەگەڵم و ئەم پەڕەیە بەرز بکەرەوە تاوەکوو بابەتی پارە بێتە بەر چاوت و ئەو کێشەیەشت چارەسەر ببێت »».**

بەر لەوەی بچمە سەر باسەکە تۆ پێم بڵێ بزانم ئەم قسانەت بیستووە یاخود بیرکردنەوەی لەم جۆرەت هەیە : پارە چڵکی دەستە . پارە کاغەزێکی هیچە . پارە زۆری بەڵا و نەهامەتی لەگەڵدایە . پارە لەشفرۆشە . پارە هەموو شتێک نییە .

ئەمانە و چەندین ناساندنی دیکەی لەو جۆرە بۆ پارە دڵنیام گەر وەک بیر و باوەڕێک لە ناختدا جێگیر نەبووبن ئەوا ڕۆژێک لە ڕۆژان هەر بەر گوێت کەوتووە ، زۆرێک لەوانەی کە نەزانانە و بەبێ هەستی بەرپرسیاریەتی بڕیار دەدەن و پێناسەی شتێک دەکەن دەڵێن : پارە لەشفرۆشە ، وەک سوکایەتیەک بە پارە و بە کەسانی دەوڵەمەند و بە کەم دانانی پارە بەڵام با من پێت بڵێم ناساندنەکە تەواو پێچەوانەیە ، چونکە کەم نین ئەو مرۆڤانەی کە بە پارە کڕدراون جا لە ژێر هەر ناوێکدا بێت لەشفرۆش بێت یان کۆیلایەتی ،

کەم نین ئەوانەی کە خۆیان بە تەواوی کەسایەتی و ڕێز و کەرامەتەوە فرۆشتووە لەبەرامبەر بڕێک پارەدا ، باسەکە لەسەر ئەوە نییە کە گەر کەسێک سەرکەوتوو و کاریگەر و کەسایەتی بەهێز بێت خۆی نافرۆشێت و هیچ نرخێک ناتوانێت ئەو کەسە هەڵبسەنگێنێت بەڵام باس لە گرنگی و بەهێزی پارەیە کە گەیشتووەتە ئاستێک بتوانێت بە خواستی خۆی یاری بە زۆرێک لە مرۆڤەکان بکات و جەستە و بیر و هۆشیان بکڕێت ، کەوایە بە پێچەوانەوە پارە لەش کڕە نەک لەش فرۆش .

پاشان پارە بۆ کاغەزێکی هیچە ؟! مەگەر کەمن ئەو مرۆڤانەی کە بەهۆی نەبوونی ئەو پارچە کاغەزەوە توانایان نییە کە ڕۆژانە لە ژەمێک خۆراک زیاتر بکڕن بۆ خۆیان و ماڵ

و منداڵیان ؟! مەگەر کەمن ئەو مرۆڤانەی بەهۆی قەرزاریان لەسەر ئەو پارچە کاغەزە کۆتاییان بە ژیانی خۆیان هێناوە ؟! کەوایە ئەمیش هەر تەواو پێچەوانەیە و پارە کاغەزێکی زۆر بە نرخ و بە بەهایە .

ئەوەشی کە دەڵێت گەر پارەت زۆر بوو بەڵا و نەهامەتیشت زۆر دەبێت هەر لەو کاتەدا کە وا دەڵێت کەسێک پێی بڵێت بە ئەرک نەبێت نیوەی سامان و موچەکەی خۆت بدە بە من با کەمێک لەو بەڵا و نەهامەتیانەت کەم ببێتەوە کە باسی دەکەیت بزانم وەڵامی چی دەبێت ؟! بزانم دەیداتێ ؟! بێگومان نایداتێ . ئەی بۆ ئەو قسانە دەکات ؟!! یان ئەوەیە لە باو و باپیرانیەوە ئەم بیر و بۆچوونانەی بۆ ماوەتەوە و خۆشی توانای گۆڕانکاری نییە لە بۆچوونەکانیدا یان ئەوەتا دەیەوێت کەس دەوڵەمەند نەبێت و بارودۆخیان وەک خۆی وابێت .

زۆری پارە کاتێک کێشەیە کە بە ماف خواردنی خەڵکی پەیدات کردبێت یان نازانیت پارەکانت بە شێوەیەکی درووست دابەش بکەیت بەسەر پێداویستیەکانت ، لەمە بترازێت پارە زۆوری هەردەم مایەی خۆشی و بەختەوەری بووە بۆ مرۆڤ ، تۆ کە پارەت زۆر بوو دەتوانیت هاوکاری کەسانی دیکەی پێ بکەیت و کارگەی گەورە بکەیتەوە و هەلی کار بۆ چەندەها گەنجی بێ کار بڕەخسێنێت و هەر کارێکی خێر خوازیش کە خۆت ئارەزوی دەکەیت و پێی دڵ خۆش دەبیت دەتوانیت پێی بکەیت و بەمەش زیاتر و زیاتر بەختەوەر دەبیت و شادی ڕوو لە دڵت دەکات چونکە هەمووومان دەزانین کە کاری باش و هاوکاری کەسانی دیکە چەند دڵ خۆشی و ئاسوودەی بۆ مرۆڤ فەراهەم دەکات .

کەوایە بەر لەوەی باسی ئەوەت بۆ بکەم کە چۆن پارە بەدەست بهێنیت بێ پارەیی نەبێتە ڕێگر لەبەردەم بەدەست هێنانی ئامانجەکەت پێویستە ئەو بیروبۆچونە نەزان و ئامانج کوژانەت کە باسم کرد دەربارەی پارە و ئەو جۆرە ناساندنانە لە مێشکتدا بگۆڕیت چونکە هەر کاتێک گۆڕانکاریت لەو بیرو بۆچونانە کرد بە شێوەیەکی خۆبەخۆ و ئۆتۆماتیکی

ڕێژەی پارەکانت و توانای هەوڵدانت بۆ بە دەست هێنانی پارە زیاد دەبێت ، وە مێشکی مرۆڤیش سرووشتی وەهایە گەر هەر بیروبۆچوون و ڕێگایەکی نوێ کەوتە نێو مێشکی ئەوا هەرگیز ئەو ڕێگا و بۆچوونە نوێیە ناچێتەوە شوێنی خۆی تاوەکو کاری لەسەر نەکات . کەوایە گەر پێناسەت بۆ پارە گۆڕی دەست بکە بە کارکردن لەسەری و بەو بۆچوون و ناساندنە بێ مانایانە ئامانجەکەت مەنێرە ناو گۆڕ .

## ۞ چۆن پارەت دەست بکەوێت ؟

گەر دەوڵەمەندیش نەبیت لانی کەم دەبێت سامانێکی باش و پێویست بەدەست بهێنیت تاوەکو بێ پارەیی نەبێتە ڕێگر بۆ هەنگاونان بۆ ڕاوکردنی ئامانجەکەت :

هاوڕێی ئازیز کارێک دەست بخە و هەرچی زووە کارێک بکە ، من ناتوانم بڵێم ئەو کارە دیاری کراو بکە یان هەر دەبێت ئەو کارە بکەیت بەڵام کارێک بدۆزەرەوە کە مانگانە موچەیەکی دیاریکراوت هەبێت یان هەفتانە یاخود ڕۆژانە کرێیەکت پێ بدرێت ، چونکە تۆ پێویستت بە پارەیە بۆ هەموو شتێک بۆ جل و بەرگ ، نان خواردن ، بۆ وەرگرتنی دەرمان کاتێک کە پەتایەکی وەرزیت توش ببێت ، یان بۆ بە دەست هێنانی زانیاری بێت دەربارەی ئامانجەکەت یاخود بۆ هەر پێویستیەکی دیکە تۆ پێویستت بە پارەیە و دەبێت کارێکت هەبێت کە لە بەرامبەردا کرێیەکی دیاریکراوت پێ بدرێت .

● له کاتی دەستکەوتنی کارەکەتدا دەبێت ئاگاداری ئەم چەند خاڵە بیت :

یەکەم / من کاری پاککەرەوە ناکەم . من کاری قاپ شۆری ناکەم . من بەردەستی هیچ کەسێک ناکەم و فەرمانم بە سەردا بکەن . بۆچیە ئەم کارانە ئەنجام نادەیت ؟ کێشەی ئەم کارانە لە کوێدایە ؟! مەگەر موچەیەکت پێ نادەن لە بەرامبەردا خۆ بە خۆبەخش کارت پی ناکەن ؟ مەگەر ئەم کارانە لە دزیکردن و فێڵ کردن باشتر و سەربەرزتر نین ؟ لە دەست بەتاڵی و بێ کاری باشتر نین کە هەمیشە چاوت لە دەستی خەڵکییە کە بڕێک پارەت پێ بدەن ؟ بۆچی دەڵێیت من بەردەستی خەڵکی ناکەم ؟ ئەی بۆچی پێت خۆشە خەڵکی بەردەستی تۆ بکەن ؟ ! تۆ دەتەوێت خێرا لە پشتی مێزێکەوە دابنیشیت و کارت بەس واژۆ کردن بێت و فەرمان بەسەر خەڵکیدا بکەیت ؟! با زۆر بە ڕوونی پێت بڵێم کە شتی وا هەرگیز ڕوو نادات . دەبێت خزمەتیان بکەیت تاوەکوو لە داهاتوودا ئەوانیش خزمەتت بکەن ، دەبێت کاریان بۆ بکەیت تاوەکو لە داهاتوودا ئەوانیش کارت بۆ بکەن ، دەبێت فەرمانت بەسەردا بکەن تاوەکو لەدوایدا تۆ فەرمان بکەیت .

هاوڕێی ئازیز تۆ بە هۆی لوت بەرزی و خۆ بە گەورە زانینت ئەم کارانە ناکەیت چونکە هیچ بیانوویەکت نییە بۆ نەکردنیان ، بۆیە دەبێت تۆ لەو خۆ بە زل زانی و لوت بەرزیەت بێیتە خوارەوە و بەرگی سادەی و خاکی بوون بکەیت بە بەرگی خۆتدا تاوەکو کارێکت دەست بکەویت و سامانێک بەدەست بهێنیت .

**دووەم /** ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدەیت تا دەتوانی بەو پەڕی دڵسۆزی و دڵ خۆشی و ئارەزووەوە ئەنجامی بدە ئەمەش بۆ ئەوەی ماندوویەتی کارەکەت لەبیر بچێتەوە و بێزار نەبیت لە کارەکەت و بە ماوەیەکی کەم دەستی لێ هەڵبگریت ، بۆ ئەمەش هەوڵبدە کارێک هەڵبژێریت کە گەر تەواو لەگەڵ خولیا و ئارەزوی خۆتەوە نەگونجێت لانی کەم با لێوەی نزیک بێت .

**سێیەم /** کارێک ئەنجام مەدە کە مافی خەڵکی بخۆیت و ماڵی خەڵکی داگیر بکەیت وەک فێڵکردن و دزیکردن ، چونکە ئەم کارانە و هاوشێوەکانیان کاری مرۆڤی سەرکەوتوو و ئامانجدار نین و تۆ ناگەیەنن بە بەختەوەری چونکە دوورن لە ئاکارە شەرعی و یاساییەکان .

**چوارەم /** ڕۆژی پشووت هەبێت و دیاریکراو بێت ، خۆ گەر کارەکەت لەو جۆرانە بوو کە ڕۆژانی پشووی نەبوو یاخود زۆر کەم بوو هەوڵبدە خۆت سێ هەفتە جارێک یاخود مانگی جارێک مۆڵەت وەربگریت و پشوویەک بدەیت بە خۆت تاوکو بێزار نەبیت لە کارەکەت ، وامەزانە گەر بەردەوام کار بکەیت و شەو ڕۆژ لە خۆت حەرام بکەیت ئیتر پارەیەکی زۆرت دەست دەکەوێت لە دوایدا گەر بە هۆی ماندووبوونی زۆرەوە کێشەیەکی تەندرووستیت بۆ درووست ببێت نەک ئەو پارەیەی کە پەیدات کردووە بگرە دەبێت بڕۆیت قەرزیشی بۆ بکەیت بۆ دەرمان و پزیشک تا تەندرووستیت ڕێک ببێتەوە ، جا ئەمە تۆ کارت کرد بۆ قازانج یاخود بۆ زیان ! بۆیە گرنگی بە پشووەکانت بدە بەڵام ئاگادار بە پشووەکانت بە خەوتن و تەماشاکردنی تۆڕەکۆمەڵایەتیەکان بەهەدەر مەدە ئەمانە پشوودان نین بەڵکو زیاتر ماندوو کردنی جەستە و مێشکە ، هەوڵبدە چوونە دەرەوەیەک ڕێک بخەیت لەگەڵ

ئەو هاورێیانەی کە خۆت پێت خۆشە بۆ پارکێک بێت یاخود مەلەوانگەیەک یاخود خواردنی ژەمێکی تەندرووست بێت لە پارک و ناوچەیەکی پڕ سەوزایدا .

- چۆن ئەو پارەیەی کە وەریدەگریت لەبەرامبەر کارەکەت دابەشیدەکەیت بەسەر پێداویستیەکانی ژیانتدا و سامانێک بۆ خۆت پاشەکەوت دەکەیت ؟

من کاتێک لە قۆناغی ١١ی ئامادەیی بووم لە قوتابخانەیەک ڕۆژێک پرسیارم کە مامۆستای وانەی ئابووریمان کرد کە من چۆن بتوانم پارە پاشەکەوت بکەم و بە شێوەیەکی ڕێکخراو پارەکانم دابەش بکەم بەسەر پێداویستیەکان و پارەکانم لە شتی بێ سوود خەرج نەکەم و پارەکانم بەفیڕۆ نەڕوات ؟

لە وەڵامدا چەند خاڵێکی پێگوتم کە تا ئێستاش من لەسەر ئەو سیستەمی پارە خەرجکردنە دەڕۆم و دوای گەڕانێکی زۆریش لەسەر ئەم سیستەمی پاشەکەوت کردن و خەرج کردنە ،بۆم دەرکەوت کە چەندین کەسانی شارەزاو سەرمایەدار و نوسەرانی بواری سامان و بازرگانی پشتگیریان کردوو سودێکی زۆری هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە سەرەتای پارە پەیداکردن و کۆکردنەوەی سامانیانە ،لەم کتێبەشدا دەیکەمە دیاریەک بۆ تۆ .

۞ لە سەدا ٥٥٪ ی ئەو پارەیەی وەریدەگریت تەرخانی بکە بۆ خەرجیەکان و پێداویستیەکانی ڕۆژانەت بۆیە لە نیوە زیاتری پارەکەتم تەرخان کردوە بۆ ئەو مەبەستە چونکە پێداویستیەکانی تۆ زۆرن و تاوەکو بەرەوپێش بچیت زیاتریش دەبن خۆراک ، پۆشاک ، کرێی خوێندن ، هەنگاوەکانی ئامانجەکەت ، هاتووچۆ ، نەخۆشخانە ، ......

۞ لە ٪٢٥ تەرخانبکە و جیایبکەرەوە بۆ پاشەکەوت ، ئەم پاشەکەوتە بە هیچ جۆرێک دەستی لێ مەدە و خەرجی لێ نادەیت لە هیچ کات و بارودۆخێکدا دەست لەم پارەیە مەدە ، گەر زیاد لە پێیویست وای دەخواست کە لێی خەرج بکەیت و بەکاریبهێنیت ئەوا هەر دەستی لێ نەدەیت و برۆ بەشی پێویستیەکەت لە کەسێکی متمانە پێکراو قەرز بکە و لە دوایدا بیدەرەوە نەکەیت دەست لەم پارەیە بدەیت . بێگومان دەڵێیت ئەی بۆچی پاشەکەوت بکەم گەر خەرجی نەکەم ؟ هاورێی ئازیز خەرجی دەکەیت بەڵام لە ئێستادا و هەموو کاتێک نا ، بەڵکو کۆیدەکەیتەوە و بەردەوام دەیخەیتە سەری تاوەکو دەگاتە رێژەیەکی زۆر کە بتوانیت بەو رێژەیە کارێکی سەربەخۆ و تایبەت بە خۆتی پێ دابمەزرێنیت جا کرینی مارکیتێک بێت یان سوپەرمارکێتێکی گەورە یان خواردنگەیەک یان ئوتێلێک یان شیرینی خانەیەک و هەر شتێکی دیکە بێت کە سوودێکی هەبێت بۆ خۆت و خێزانەکەت و لە دوایشدا بۆ کۆمەڵگا ، بەم شێوەیە دەبیتە خاوەن کاری خۆت و پرۆژەی تایبەت بە خۆت و بە خواستی کارەکانت دەکەیت و رزگارت دەبێت لەو بەردەستی و کاری پاکەرەوەی کە زۆر لێی بێزار بوویت ، پاشان لەگەڵ ئەو کارە سەربەخۆیەی خۆت دووبارە ئەم رێژەیە و لەسەر ئەم سیستەمە دەرۆیت تاوەک و کارەکە گەورەتر دەکەیت و بەم شێوەیە دەبیتە خاوەنی چەند کار و پرۆژەی خۆت .

ئاگاداربە ئەو برە پارەیەی کە بۆ پاشەکەوت جیاتکردووەتەوە دەستی لێ نەدەیت و هێڵی سوورە ، ئارامبگرە لەسەری تاوەکو رێژەکەی بەرز دەبێتەوە .

۞ لە ٪١٠ تەرخان بکە و دایبنێ بۆ خۆشیەکانی خۆت و ئەوکارەی کە پێت خۆشە ، بۆ کات بەسەربردنەکاتی خۆت ، مانگی جارێک یاخود سێ هەفتە جارێک ئەم برە پارەیە خەرج بکە بۆ ئەو مەبەستە بەڵام نەچی کتێبی پێ بکریت یان پێداویستی رۆژانەتی پێ بکریت ، ئەمە تەنها بۆ بەسەربردنی کاتێکی خۆش و ئارامە لەگەڵ هاورێکان و خێزانەکەتدا ، گەشتکردن بێت بۆ شارێک یان تەماشاکردنی فلمێک بێت بە هەر حاڵ خۆت

باشتر دەزانی چیت پێ خۆشە و چێژ لەچی دەبینیت . دەکرێت ئەم بڕە پارەیە بە یەکجاری خەرج بکەیت یاخود کۆیبکەیتەوە بۆ ئەوەی زۆر ببێت و بگاتە ئاستی چێژ بینیەکەت و کات بەسەر بردنەکەت ، چونکە بەپێی ئەوەی تۆ ئارەزووی دەکەیت بڕی پارەکە دەگۆڕێت بە نمونە چوون بۆ سینەما پارەیەکی کەمتری دەوێت لەچاو گەشتکردن بۆ وڵاتێکی دیکە و مانەوە لەوێ بۆ ماوەی هەفتەیەک .

❁ لە ١٠٪ تەرخان بکە و دایبنێ بۆ هاوکاریکردن و یارمەتیدانی کەسانی هەژار و منداڵە بێ سەرپەرشتەکان و کەسێک کە پێویستی پێت بێت ، کارەسات بەسەر سامانەکەتدا دێت ، گەر ئەمە نەکەیت ئەو کات خوداش بەرەکەت و زیادە لەسەر سامانەکەت هەڵدەگرێت و کەسێکی ڕەزیل و پیسکە دەردەچیت و سامانەکەت بەختەوەریت بۆ ناهێنێت ، هیچ سوودێکی وەها لەوە نابینیت کە ئەم پارەیە هەڵبگریت بۆ خۆت و هەر دەیدەیت بە دەرمان و چارەسەر چونکە ئەوە مافی خودا و هەژارانە کە خودا تۆی کردووە بە ئامرازی گەیاندنی ئەو هاوکاریە بە ئەوان نەکەیت خیانەت لەو ئەمانەتە بکەیت . هەروەها ئەم خێرکردنە دەبێتە مایەی دڵ خۆشی و ئاسوودەی ویژدان بۆت .

❁ گەر لە هەر لایەکەوە بڕێک پارە هاتە دەستت جگە لە موچە و کرێی سەرەکی خۆت وەک میراتی بێت یان خەڵات و جەژنانەی خاوەن کارەکەت یان هەر شتێکی دیکە بێت ، گەر بڕەکەی بە لاتەوە کەم بوو یان پێداویستیت زۆر بوو ئەوا بیخەرە سەر ئەو ٥٥٪ کە بۆ خەرجی ڕۆژانەی خۆت تەرخانت کردووە ، گەر پارەکەش بڕەکە زۆر بوو وە بەشی پێداویستیەکانت پارەت پێبوو لەو کاتەدا ئەوا یان نیوە زیاتر یاخود هەمووی بخەرە سەر ڕێژەی لە ٪ ٢٥ ی پاشەکەوتەکە .

● بۆ ئەوەی پارەکانت بە فیرۆ نەدەیت و زیاد لە پێویست خەرجی نەکەیت ئەم سێ خاڵە جێبەجێ بکە :

**یەکەم /** زۆر گرنگی بە رووکەش و جل و بەرگ و روخسار مەدە ، زۆرینەی پارەی چینی گەنجان لە کرینی پۆشاکی زۆر و ناپێویست و مۆدێل لەسەر مۆدێل دەیگۆڕن و هێندە لەبەر ئاوێنەدا خەریکی خۆیان دەبن هێندە بیر لە کارکردن لە پەرەپێدانی تواناکانی خۆیان ناکەنەوە ، من ناڵێم هێندە خۆت پشت گوێ بخە کە جیاواز دەرنەکەویت لەگەڵ کەسانی بێ ئامانج و روخاو نا بە پێچەوانەوە دەبێت گرنگی بە رێک پۆشیت و پاک و خاوێنی و بۆن خۆشیت بدەیت بەڵام پێویست ناکات تۆ هەموو دوو هەفتە جارێک جل و بەرگی نوێ بکریت لە پێڵاو و کراس و چاکەت و ...... چونکە لەنێو جل و بەرگێکی ٢٠ دۆلاریدا بیت یاخود ١٠٠ دۆلاری گەر بەختەوەر نەبیت و نەگەیت بە ئامانجەکانت با تاوەکو دەمریت خەڵکیش پێت بڵێن ئەها جل و بەرگی چەند نوێ و گران بەهان و تایبەتن .. چی لەم وتانە دەکەیت لە کاتێکدا نەتوانیت خەونێکت بهێنیتەدی ، چ کێشەیەکی تێدایە گەر من تەواوی ٤ مانگی زانکۆم بە ٣ جۆر جل و بەرگەوە بەرێبکەم ؟! نمرەکانم دادەبەزن ؟! نەخۆش دەکەوم ؟! پێکەنینەکانم کەم دەکات ؟! نا ئەمانە هیچیان نییە بەڵکو دەڵێیت یاخر دوای خەڵکی پێم دەڵێن .......... دەی با بڵێن ، مەگەر تۆ ئەو کات یەکەم کەس دەبێت کە خەڵکی قسەت لەسەر بکەن ! مەگەر خەڵکی قسە لەسەر کەسێکی مردووش ناکەن ! بگرە هەندێ لە خەڵکی رەخنە لە خودا دەگرن ! هاورێیەکم هەبوو لە زانکۆ تەواوی ساڵێک بە سێ جل و بەرگەوە دەمبینی لە کۆتای ساڵیشدا تەماشای نمرەکانیم کرد لە گروپەکەی خۆیدا پلەی یەکەمی بە دەست هێنابوو . دەزانی ئێمە زۆرجار تەنها لەبەر ئەوەی لە وێنە گرتنێکدا جوان دەربکەوین پارەیەکی زۆر بەهەدەر دەدەین لە

جلوبەرگماندا لە کاتێکدا دوای ماوەیەکی کەم پەشیمان دەبینەوە و دەڵێین : باشە ئەو هەموو خەرجیەمان بۆ کرد !!!

بۆیە قسەی خەڵکی ئەوەندە ناهێنێت کە تۆ بەو شێوە پارە و سامانی خۆت بەهەدەر بدەیت بۆ ڕازیکردنیان .

**دووەم /** هەر کارێک یان پێویستیەکی خۆت کە دەزانیت بە چەند شێوەیەک ئەنجام دەدرێ و دابین دەکرێت تۆ بزانە کامیان تێچووی کەمترە ئەو شێواز و ڕێگایە بەکاربهێنە گرنگ ئەوەیە لە ئێستادا کارەکەت بە ئەنجام بگات ، بۆ نمونە من دەمەوێت بڕۆمە ناوچەیەکی دیاریکراو بۆ مامەڵەی فەرمانگەیەک وە بۆ ئەمەش دەتوانم بە پاس بڕۆم کە یەک دۆلار و نیوی تێدەچێت وە بە تەکسیش بڕۆم کە ١١ دۆلاری تێدەچێت لێرەدا مادام پاسەکە بەو نرخە کەمە و بۆ هەمان شوێن و هەمان ئەنجام دەدا بە دەستەوە هیچ پێویست ناکات من بڕۆم ئەو ١١ دۆلارە بدەم بە تەکسی.

یاخود چێژ بینینێک چەند نرخێکی جیاوازی هەیە ، بۆ نمونە ئارەزووی گەشتکردنت هەیە و پێت خۆشە کەمێک پشوو وەربگریت وە چەند ناوچە و دیمەنی جیاواز ببینیت ، بۆ ئەمەش دەتوانیت گەشت بکەیت بۆ وڵاتانی دیکە و بڕی ٤٠٠٠ دۆلارت دەوێت تاوەکو گەشتێکی بێ کەموکورتی و چێژ بەخش ئەنجام بدەیت ، وە دەتوانیت گەشت بکەیت بۆ چەند ناوچەیەکی گەشتیاری و ناوازەی نێو وڵاتەکەی خۆت و نەڕۆیتە دەرەوەی وڵات و دەتوانیت ماوەیەکی زیاتریش بمێنیتەوە بۆ ئەمەش پێویستت بە بڕی ٦٠٠ دۆلار دەبێت ، باشە کە تۆ لێرەدا بە بڕی ٦٠٠ دۆلار بتوانیت گەشتێکی دوورودرێژ بۆ چەند ناوچەیەکی جیاوازی گەشتیاری ناوازەی نێو وڵاتەکەی خۆت ئەنجام بدەیت و چێژێکی بەسوود بە دەروون و مێشکت ببەخشیت چ پێویست دەکات ئەو بڕە زۆرەی پارە ٤٠٠٠ دۆلارە خەرج

بکەیت لە وڵاتێکی دەرەوە ! ڕاست دەکەیت کە ئێستا دەڵێیت بابە تۆ وڵاتانی دەرەوە دەکەیت بە بە وڵاتەکەی خۆم دەزانی چەند جیاوازیەکی زۆریان هەیە ! نا هاوڕێی ئازیز من هەرگیز کاری واناکەم کە دوو شتی نایەکسان یەکسان بەیەک بکەم بەڵام لەم پارە کەمی و سەرەتای سامان پێکهێنانەی تۆ دەبێت ئەم ڕێگەیە بگریتە بەر و کار بە هونەری ڕازیبوون – قەناعەت بە شتەکان بکەیت چونکە دڵ خۆش بوون و ڕازی بوون بەوەی کە خاوەنیتی لە ئێستادا سەرچاوەی بەختەوەرییە بۆ خۆت و کەسانی چواردەوریشت .

ئاگاداربە هاوڕێی ئازیز تۆ دەبێت لە ئێستادا پێیەکانت بنێیت بە هەندێ لە حەز و ئارەزووەکانتدا وە کاتەکەیان دوابخەیت بۆ کاتێک کە توانایەکی دارای بەرز و پێویستت دەبێت بە نمونە دەتوانیت هەر مانگێک گەشت بکەیت بۆ ئەو وڵاتەی کە خۆت پێت خۆشە و چەندت دەوێت لەوێ بمێنیتەوە و چێژ وەربگریت بەڵام مانای ئەوە نییە کە هەڵی بگریت بۆ ناو گۆڕ، تەنها فێڵێک لە ژیان دەکەیت و تا لەناکاو ڕاوی ئامانج و خەونەکەت دەکەیت هاوشێوەی ئەو ڕاوچییەی کە لە ئێستادا ڕاوکردنی ئاسکەکەی گونجاو نییە و کەمێک ئارام دەگریت تاوەکو ئاسکەکە لە شوێنێکدا دەوەستێت لە جوڵە و دەکەوێتە نێو نیشانەی چەکی ڕاوچیەکەوە .

سێیەم / ئاگاداربە پارەکانت زۆر لە کڕین و گۆڕینی مۆدێل و جۆری ئۆتۆمبێل خەرج مەکە چونکە ئۆتۆمبێل زۆر بە دەگمەن قازانجی پارەی هەیە و هێندە خەرجی دەوێت هاوشێوەی خێزانیکی ٣ کەسی دەبێت خەرجی و خزمەتی بکەیت ئەمەش بە هەموو کەس ناکرێت بە تایبەت بۆ تۆ کە لەم قۆناغی سەرەتاییەدا شەڕی نیو دۆلار دەکەیت بۆ پێک هێنانی سامانێک ، خۆ گەر پێویستی زۆرت بە ئۆتۆمبێل بێت و ئارەزووی کڕینیت هەبێت ئۆتۆمبێلێک مەکڕە کە پێشتر بەکار هاتبێت و بە دەستی خەڵکی دیکەوە بووبێت واتە دەستی دوو نەبێت چونکە دەبێت بەردەوام لەلای ئەو کەسانە بیت کە ئۆتۆمبێل چاک دەکەنەوە و بە جۆرێک سەرقاڵت دەکات بە خۆیەوە و خەرجیت لێ دەکێشێتەوە تەواو

وەرەس دەبێت لە ژیان ، پارەکانت کۆ بکەرەوە و ئەوەی دەیدەیت بە ئۆتۆمبێلێکی بەکارهاتوو کەمێکی دیکەی بخەرە سەر و دانەیەکی نوێ و بەکار نەهاتوو بکڕە و هەرکات هەر ئامێرێکی لەکار کەوت کەرەستەی لەبەرگیراوە و خراپ بەکار مەهێنە بۆ چاک کردنەوەی بەڵکو کەرەستەی بنەڕەتی و تایبەت بە کۆمپانیای ئۆتۆمبێلەکەت بەکار بهێنەرەوە بەم شێوەیە بەردەوام ئۆتۆمبێلەکەت نوێ دەبێتەوە و وەک سفر کیلۆمەتر دەبێت.

**چوارەم /** ژیرانە مامەڵە لەگەڵ خەرجیەکانت بکە ، بە نمونە بەشێکی ئۆتۆمبێلەکەت یان هەر کەرەستەیەکی دیکەی ماڵەکەت کێشەی تێ کەوتووە ، ئۆتۆمبێلەکەت دەبەیتە لای کەسێکی شارەزا و پێت دەڵێت کاکە ئەم ئۆتۆمبێلەی تۆ کێشەی کارەبایی هەیە ، یان دەبێت ئەو بەشەی سەرچاوەی کێشەکەیە بیگۆڕیت کە بڕی ٢٥ دۆلاری تێدەچێت و گەر ناتەوێت ئەو خەرجیە زۆرە بکەیت ئەوا هەفتەی جارێک ئۆتۆمبێلەکەت بهێنە بۆت پرۆگرام دەکەم بە کۆمپیتەر و تەنها ٥ دۆلاری تێ دەچێت ، ئێستا تۆ کامیان هەڵدەبژێریت ؟ ! ٥ دۆلارەکە چونکە کەمە ؟ نا هاوڕێی ئازیز دەبێت ٢٥ دۆلارەکە هەڵبژێریت و بە یەکجاری کەرەستە تێکچووەکە بگۆڕیت ، دەزانی گەر هەموو هەفتەیەک ٥ دۆلار بدەیت لە پرۆگرام کردنی تاوەکو سێ مانگ چەند دەکات ؟ نزیکی ٥٥ بۆ ٦٠ دۆلار دەکات ! دەی کەوایە بۆ ٢٥ دۆلارەکە نەدەم ! ئەمەیە ژیرانە لە خەرجیکردن .

﴿ ئاگاداربە هەرگیز نەکەیت بۆ بەدەست هێنانی بڕێک پارە لەبەر دەرگای هیچ کەسێک بپاڕێیتەوە تاوەکو بڕێک پارەت پێبدات ، هەرگیز ، چونکە ڕادێیت لەسەر ئەو سواڵکردنە و هەرگیزیش دەوڵەمەند نابیت و کەسایەتیت دادەبەزێت بۆ ئاستێکی زۆر نزم لەلای خەڵکی بەتایبەت لەلای ئەوانەی داوای پارەکەیان لێ دەکەیت ﴾ .

لە یەکێک لە بەرنامە تەلەڤیزۆنیەکاندا کە چاوپێکەوتنێکیان لەگەڵ پیاوێکی زۆر ساماندار و دەوڵەمەندی جیهاندا ئامادەکرد ، لەگەرمەی گفتوگۆی نێوان پیاوە دەوڵەمەندەکە و خانمە پێشکەشکارەکەدا خانمی پێشکەشکار پرسی : دەتوانیت زۆر بە کورتی نهێنی سەرکەوتن و دەوڵەمەند بوونی خۆت بە منیش و بە خەڵکیش بڵێیت ؟ پیاوە دەوڵەمەندەکە ڕاستەوخۆ دەستی کرد بە گیرفانیدا و چەکێکی بانکی تایبەت بە هەژماری خۆی دەرهێنا و لەگەڵ پێنووسێکدا خستییە بەردەم خانمە پێشکەشکارەکە و پێی ووت : بفەرموو ئەوە چەک و ئەوە پێنووس چەندت پارە دەوێت بە ژمارە بینووسە لەسەر ئەو چەکە و دەیکەمە دیاریەک بۆت و پیرۆزت بێت ، پێشکەشکارەکە بە پێکەنینەوە ووتی : سوپاست دەکەم من پێویستم بەو پارەیە نییە!

پیاوە دەوڵەمەندەکە خێرا چەکی بانکی و پێنووسەکەی هەڵگرت و خستییەوە نێو گیرفانی و ووتی : ئەمەیە وەڵامی پرسیارەکەی لە منت کرد کە نهێنی گەیشتن بە ئامانجەکەم چی بوو ، پێشکەسکارەکە ووتی : کوا وەڵام ؟ پیاوەکە ووتی : ئەوەبوو کە تۆ ئێستا لە دەستت دا { دەرفەت } ، من هەر کاتێک لە ژیانمدا بچوکترین دەرفەتم بۆ هەلکەوتبێت بۆ گەیستن بە ئامانجی دەوڵەمەندبوونەکەم نەمهێشتووە لە دەستم دەربچێت ، خانمی پێشکەشکار ووتی : ئەی بۆ دووبارە ئەو چەکە بانکیە ناخەیتەوە بەردەمم ، پیاوە دەوڵەمەندەکە بە پێکەنینەوە ووتی : نەخێر تازە لە دەستت چوو هەلی زێرینی لەو جۆرە هەرگیز نایەتەوە بەردەمت لە ژیاندا . بێگومانم لە هەستی ناخۆشی ئەو پێشکەشکارە کە گەر بەرنامەی ڕاستەو نەبووایە بە هەردوو دەستەکانی دەیکێشا بە سەری خۆیدا و ئاهێکی قوڵی هەڵدەکێشا بۆ ئەو دەرفەتە گەورە و ناوازەیەی کە لەدەستی خۆیدا . چەند جار لە ژیانتدا دەرفەتی زێرینت توش بووە لەدەستت داوە و گوێت پێنەداوە ، گرنگ نییە

لەلام کە هۆکاری لەدەستدان و گوێ پێنەدانەکەت چی بووە قسەی خەڵکی بووە یان تووڕەبوویت یان بێزار بوویت یان هەر شتێکی دیکە بەڵام ئەوەندە دەزانم کە کارێکی زۆر گەمژانەت کردووە هاوشێوەی خانمە پێشکەشکارەکە کە ووتی : سوپاس پێویستم بەو پارەیە نییە ! ئاخر کەس هەیە پێویستی بە پارە نەبێت ! ! بەتایبەت ئەو بڕە زۆرەی گەر بە دڵی خۆی لەسەر ئەو چەکە بانکیە بینووسیبایە ! نا ڕاستیەکە ئەوە نییە کە پێویستی بە پارە نییە بەڵکو ئەوەیە کە ئەو پێشکەشکارە دواتر لە لۆمەی خەڵکی دەترسا گەر وەری بگرتبایە پێیان دەگووت سواڵکەر و لەبرسا مردووە و کەسایەتی و نەفسیەتی لاوازە بۆ پارە بۆیە بەو شێوەیە خێرا وەریگرت ئەمان و چەندین تانە و قسەی دیکە دەکەوتە شوێنی بەڵام من دەپرسم ئەبێت قسەی خەڵکی چی بێت و ئەوەندە دەهێنێت تاوەکو مرۆڤ ئەو دەرفەتە ناوازانە لەدەست بدات کە دڵنیام لەگەڵ بیستنی ئەم هەڵسوکەتی پێشکەشکارە تۆ دەڵێیت خۆزگە من دەبووم لە جیاتی ئەو و چەند بێ مێشکە بزانە چی لە دەست خۆی دا . بۆ ئەوەی بتوانیت ئەو دەرفەتانە لە دەست نەدەیت لەکاتی بڕیاردانت لە ژیانتدا ڕێگە مەدە چەند شتێک زاڵ ببن بەسەر بڕیارەکاندا لەوانە تورەی ، خەم ، ڕابردوو ، قسە و لۆمەی خەڵکی ، ترس ..... دەبێت بڕیارەکان بە ژیرانە و بە مێشکێکی ئارامەوە ئاراستەی ئەو بارودۆخ و دەرفەتانە بکەیت کە لە ژیاندا دێنە سەر ڕێگەت .

﴿ ئاگاداربە ژیان خزمەتکاری تۆ نییە هەموو ڕۆژێک دەرفەت و هەلی زێرین بخاتە بەردەستی تۆ ، ڕێگە نەدەیت بچوکترین دەرفەت لە ژێر دەستت دەربچێت ﴾ .

﴿ چیتر خەم لەو دەرفەتانە مەخۆ کە لە ڕابردوو لەدەستت داوە تازە ئەوان ڕۆشتن ، لە خەم و پەرۆشی ئەوانەدا بە کە لە داهاتودا دێن و بە وریایەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکە ﴾ .

﴿ هێشتا دەرفەتی ئەوەت هەیە کە بەختەوەر و دڵ خۆش ببیت

هێشتا دەرفەتی ئەوەت هەیە کە دەوڵەمەند ببیت

هێشتا دەرفەتی ئەوەت هەیە کە بەناوبانگ ببیت

هێشتا دەرفەتی ئەوەت هەیە کە ڕاوی یەک بە یەکی خەونەکانت بکەیت ﴾.

## هەنگاوی هەشتەم / پابەندبوون و ئارامگرتن

پابەندبوون ئەو هێزەیە  کە پاڵنەری ئێمەیە بۆ ئەوەی بەردەوامبین لەسەر هەنگاونان بەرەو ئامانجەکانمان جا بارودۆخ هەرچۆنێک بێت و گرنگ نەبێت لەلامان کە چی ڕوودەدات لە چواردەورمان ، ئێمە لەسەر هەنگاوەکانمان بەردەوام دەبین بەرەو ئامانجەکانمان بە هەر نرخێک بێت .

زۆرێک لە خەڵکی لە هانگاونانیان بۆ ئامانج و خەونەکانیان سەرکەوتوو دەبن و زانیاری و قسەکانیان دەکەن بە کردار بەڵام بەهۆی ئەوەی کە پابەند نابن بە هەنگاوەکان و خۆیانی پێوە بەیوەست ناکەن بە بەردەوامی بۆیە ناگەن بە کۆتای ڕێگاکە و ناگەنە ئامانجەکانیان ، جا پابەند نەبوونی تۆ هەر هۆکارێک بێت کارم پێی نییە چونکە هیچ هۆکار و بارودۆخێک هێندە بەهێز نییە کە بتوانێت بەرامبەر ویست و تواناکانی تۆ بجەنگێت و پێشت پێبگرێت بۆ ئەوەی تۆ نەگەیت بە خەونەکانت .

ڕۆژێک گەنجێک سەردانی پزیشکێکی دەروونی کرد تاوەکو چەند ڕێنمای و ڕێگایەکی ئاڕاستە بکات تاوەکو بتوانێت وازبهێنێت لە خواردنەوەی مادە کحولیەکان و بێهۆشکەرەکان ، گەنجەکە ڕێنمای و دەرمانی لە دکتۆرەکان وەرگرت و دیدەنگەی پزیشکەکەی بەجێهێشت ، دوای دوو مانگ بەردوامی گەنجەکە لەسەر ڕێنمای و دەرمانەکانی بزیشکەکە ، ڕۆژێک لەناکاو هەواڵی مردنی دایکی لە شارێکی دیکەوە پێگەیشت و ئەم هەواڵە هێندە بێزار و دڵتەنگی کرد تاوەکو گەیشتە ئەو شارەی کە ماڵی دایکی لەوێ بوو بەدەم شۆفێرییەوە نزیکی ٤ دانە شوشە لە مادده بێهۆشکەرەکانی خواردەوە لە داخی مردنی دایکی ، بەم هۆیەشەوە خۆی گەڕاندەوە بۆ خاڵی سفر و پاشەکشەی کرد لە گەیشتن بە ئامانجەکەی

که بتوانێ وازبهێنێت له خواردنەوەی ماده بێهۆشکەرەکان بەهۆی بارودۆخێکەوە که هەموو کەسێک بەسەریدا دێت و ڕزگاری نابێت لێی که ئەویش مردنی خۆی و مرۆڤەکانی چواردەوریەتی . گەر پرسیار لەو گەنجه بکەم و بڵێم به خواردنەوەی ئەو چەند شوشه شەراب و کحوله دایکت زیندوو بوویەوە ؟

باشه دایکت پێی خۆش بوو که کوڕەکەی لەو بارودۆخه ببینێت و ئاوها لەخۆی بکات؟ بێگومان وەڵامەکەی نەخێره . کەوایه هاوڕێی ئازیز هیچ بارودۆخێک و هیچ کەسێک وات لێ نەکەن که پابەندبوون و بەردەوامیت لەسەر ئەو هەنگاوانەی که تۆ دەگەیەنن به ئامانجەکەت بشکێنیت ، وەک ئەو دایکه پابەندبه که زۆر سورو پێداگره لەسەر ئەوەی منداڵه ساواکەی فێری ڕۆشتن و قسەکردن بکات به هەر نرخێک بێت و بارودۆخ هەرچۆنێک بێت . وەک ئەو عاشقه پابەندبه که چەندین کیلۆمەتر به پێیەکانی دەبڕێت بۆ گەیشتن به مەعشوقەکەی با لەژێر بەفر و بارانیشدا بێت . یاسایەکی دەروونناسی هەیه دەڵێیت گەر مرۆڤ بۆ ماوەی ۲۱ ڕۆژ کارێک ئەنجام بدات ئەوا ئەو کاره دەبێتت به خوویەک له ژیانی ڕۆژانەی و بەردەوام دووبارەی دەکاتەوە وە گەر بۆ ماوەی ٦١ ڕۆژ ئەو کاره دووبارەبکاتەوە بەبێ دابڕان ئەوا دەبێته بەشێک له ژیانی و محاڵه هیچ کەس و بارودۆخێک بتوانیت پابەندبوونی بشکێنێت به هەنگاو و کارەکانی بۆ گەیشتن به ئامانجەکەی .

کولونیل ساندرز دەناسیت ؟! دامەزرێنەری کۆمپانیای ﴿ مریشکی کنتاکی ﴾ ە گەر خۆشی نەناسیت بێگومان کە ناوی مریشکی کنتاکیت بیست ئاشنایەتیەکت بۆ پەیدا بوو ، کولونیل لە تەمەنی ٦٣ ساڵیدا خانەنشین کرا بەرامبەر بڕێکی کەم موچە کە بە دڵی خۆی نەبوو ، وەک هەموو کەسێکی ئاسایی سامانێکی زۆر سادەی هەبوو یەکەم چەکی بانکی کە وەری گرت بڕەکەی ٩٣ دۆلار بوو و بەلایەوە زۆر کەم بوو وە نەیدەویست تەنها پشت ببەستێت بە موچەکەی و بەو پارە کەمە ژیان بەسەربەرێت بۆیە بیری کردەوە و هەوڵی ئەوەی دەدا کە سامانەکەی زیاد بکات بۆ ئاستێک کە خۆی بە دڵی بێت بەڵام پارەیەکی ئەوتۆی بە دەستەوە نەبوو تاوەکو کارێکی پێ دابمەزرێنێت ، تەنها ئەوە بوو ، کولونیل شێوازێکی تایبەت بە خۆی هەبوو بۆ ئامادەکردنی خواردنی مریشک وە خێزان و هاورێکانی زۆر ئارەزووی ئەو مریشک ئامادەکردنەی ئەمیان دەکرد و زوو زوو سەردانیان دەکرد تاوەکو بۆیان ئامادە بکات ، بۆیە کولونیل هەوڵیدا ئەو شێوازە تایبەتەی مریشک ئامادەکردن بفرۆشێتەوە بە چێشتخانەکانی وڵاتەکەی لەبەرامبەر بڕێک پارەدا و بەم رێگایەش سامان و داهاتی مانگانەی خۆی پێ زیاد بکات و هەم ناوبانگێکیش بۆ خۆی مسۆگەر دەکات ، کولونیل وەک خۆی دەڵێت لە یەکەم هەوڵیدا خواردنەکەی بە نزیکەیی لەلایەن ١٠٠٩ هەزار و نۆ خاوەن چێشتخانەوە ڕەتکرایەوە و خواردنی مریشکە تایبەتەکەی پەسەند نەدەکرا و بە دڵیان نەبوو ، لەم هەوڵانەدا بوو و کۆڵی نەدەدا تاوەکو ڕۆژێک خاوەن چێشتخانەیەک خواردنە تایبەتەکەی کولونیلی پەسەند کرد کە مریشکە تایبەتەکەی لە لیستی خواردنگەکەیدا دابنێت ، ئەم پەسەند کردنە بووە هۆی ئاشنا بوونی خەڵکی وڵات بە خواردنەکەی وبوو بە سەرەتای سەرکەوتنی کولونیل و تاوەکو گەیشتە ئاستێک کە خواردنە تایبەتەکەی بە تەواوی جیهاندا بڵاوبووە وەک خواردنێکی تایبەت کە لە ئێستادا بە دەگمەن دەبینیت کە مریشکی کنتاکی لە لیستی خواردنگەیەکدا نەبێت یاخود

بە ئامادەکراوی لە سوپەرمارکێتەکاندا نەبێت و خەڵکی نەیکڕن . گەیشتنی کولونیل ساندرز بە ئامانجەکەی بریتیی بوو لە یەک وشە ئەویش { ئارامگرتن } بوو ، بەتایبەت ئارامگرتنی لەسەر ئەو هەموو شکستە ! کە زیاتر لە هەزار جار بوو دەزانی ئەو ژمارەیە کەم نییە ! یەک و دە و سەد و پێنج سەد نییە ! بەڕاستی ئارامگرتنێکی باشی دەوێت ، دەی باوەڕم وا نییە کە تۆ نیوەی کولونیل شکستت هێنابێت یاخود هەر لە بنەڕەتدا ئەوەندە هەوڵت دابێت ، تەنها ٩٣ دۆلار لە گیرفانیدا هەبوو بزانە چی پێکرد هەم بوویە کەسێکی دەوڵەمەند هەمیش ناوبانگێکی پاک و درووستی بۆ خۆی بەدەست هێنا کە بەناوبانگ بوونیس ئامانجی زۆرێک لە خەڵکییە بۆیە ئاگادار بە گەر ئارامبگریت بۆ ئامانجێک بە هۆیەوە ئامانجێکی دیکەش بەر نیشانەکەت دەکەوێت و بە فیشەکێک دوو ئاسک ڕاو دەکەیت . تۆ لەوانەیە ئێستا دوو هێندەی ئەو پارەیەت لە گیرفانتدا هەبێت دەی کەمێک مێشکت بکەرە کار و بزانە بەهەرەیەک شتێکت تێدا هەیە کە سوودی بۆت هەبێت .

﴿ دەست پێبکە و ئارامبگرە ، لەوانەیە چەند هەنگاو و کاتێکی کەمت مابێت بگەیتە ئامانجەکانت ، لە خۆتی تێک مەدە هاوڕێی ئازیز ﴾.

﴿ زۆربەی حاڵەتەکانی شکست لە ژیاندا لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە نازانن چەندە نزیکن لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانیان و هێندەی نەماوە پێی بگەن بەڵام ئارام ناگرن و خۆیان دەدەن بە دەستەوە ﴾

( تۆماس ئەدیسۆن )

دەبێت ئەم دێڕە بەس نەبێت بۆ ئەوەی ئارام بگریت : { وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ}

واتە مژدە بدە بە ئارامگران ، لێت تێک نەچێت ئەمە مژدەی خودایە نەوەک مرۆڤەکان .

هەموو ڕاوچییەک کاتێک خۆی ئامادە دەکات بۆ چوونە ناو دارستان تاوەکو ڕاوی نێچیرەکانی بکات بە دەروونێکی تەواو ئارامەوە دەڕوات و تەواوی دڵ و دەروونی لەلای ڕاوکردنەکەیە . دەزانی هاوڕێی ئازیز ڕاوکردنی ئامانجەکانت بە دەروونی شێواو و نائارامەوە ناکرێت ، بە دەروونێکەوە کە پڕبێت لە ئیرەیی و تووڕەبوون و زۆر بیرکردنەوە لە ڕابردوو و داهاتوو و ....... بەم بارودۆخەوە ڕاوی ئامانج و خەونەکەت ناکرێت . زۆرینەی ڕێخراوە تەندرووستیەکانی جیهان و توێژینەوە پزیشکیەکانی جیهان باس لەوە دەکەن کە گەر مرۆڤایەتی فریای خۆی نەکەوێت و بەردەوام هۆشیاری دەروونی نەدرێت بە تاکەکان ئەوە لە ۲۰ ساڵی داهاتوودا نەخۆشیە دەروونیەکان دەبنە پێشەنگی نەخۆشیە کوشندەکان و کێبڕکێ لەگەڵ نەخۆشییە کوشندەکانی وەک ئایدز و شێرپەنجە دەکەن .

سەلامەت نەبوونی دەروونی بەهۆی تێکچوونێک ڕوودەدات لە بیرکردنەوە و هەست وسۆز و کرداری مرۆڤ کە وادەکات ئەو مرۆڤە هەست بە بێزاری بکات و نەتوانێت هەڵبستێت بە ئەنجامدانی کار و چالاکییەکانی خۆی ، ئەم بێزاری و لەکارخستنی کار و چالاکی مرۆڤە دەبێتە ڕێگریەکی گەورە لەبەردەم هەنگاوەکانی تۆ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت گەر ئاگاداری خۆت نەبیت .

زۆر هۆکار هەن کە وادەکەن مرۆڤ دەروونی بکەوێتە مەترسییەوە و نەتوانێت بەهۆیەوە هەنگاو بنێت بەرەو ئامانجەکانی من لێرەدا چەند هۆکارێکی گرنگ و سەرەکیت بۆ باس دەکەم :

وابزانم پێویست بەوە ناکات کە زۆر باس لە ناساندنی توڕەبوون و پێناسەکردنی بکەم چونکە ڕوونە لای هەمووان کە چییە و چی لە مرۆڤ دەکات و هیچ کەس نییە بە درێژای ژیانی بۆ جارێکیش بێت باجی توڕەیی نەدابێت ، بەڵام بە کورتی یەکێکە لە هەستەکانی مرۆڤ وەک دڵ خۆشی و بێزاری کە وا لە مرۆڤ دەکات لێدانی دڵی زیاد بکات و دەمارەکانی خوێنی گرژ ببنەوە و ڕیخۆڵەکان و گورچیلەکان لە فرمانی ئاسایی خۆیان بووەستن و ئەم گۆرانکارییە لەناکاوەی جەستە و هۆکارە ژینگەیەکانی کە تووشی بووە یەک دەگرن و ئەو هەستە دروست دەکەن کە پێی دەوترێت توڕەبوون .

توڕەبوونی تۆ یان بەهۆی بارودۆخێکەوەیە یان بەهۆی کەسێکەوەیە هەرچەندە بارودۆخەکانیش زۆرینەی کات کەسەکان دروستی دەکەن ، لێرەدا چەند هەنگاوێکت پێدەڵێم کە گەر نەتوانیت توڕەبوونت بنەبڕ بکەیت لانی کەم ڕێژە و کاریگەریەکانی کەم بکەیتەوە بۆ نزمترین ئاست :

گەر هۆکارەکە بابەتێک بوو ، دوو پرسیار لە خۆت بکە و بە وەڵامەکانیان چارەسەر دەبێت . بەم شێوەیە :

- ئایا ئەم توڕەبوونەی من هیچ لە بابەتەکە دەگۆڕێت و باشتری دەکات ؟

هەر بابەتێک کە دێتە پێشت و دەزانیت پێی توڕە دەبیت یاخود خەریکە ڕێژەی هەڵچوونت زیاد دەکات تەنها لە خۆت بپرسە : ئایا ئەم توڕەبوونەی من هیچ لەم بابەتە دەگۆڕێت

؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر ، چونکە هیچ کەسێک هیچی لە تووڕەبوون سەوز نەکردوە و سوودی بۆی نەبووە تاوەکو تۆ شتێکی باشی لێ بەرهەم بهێنیت ، لە ٪۹۰ تووڕەبوونەکان کێشەکان گەورەتر دەکەن و ماڵ وێرانی بە دوایخۆیدا دەهێنێت . هاوڕێی ئازیز تۆ دەبێت لەوە تێبگەیت کە کە هەموو کێشەیەک چارەسەری هەمیشەی نییە ! گەر تا ئێستا پێچەوانەکەیت بیستووە و پێیان وتوویت کە هەموو دەردێک دەرمانی هەیە و چارەی هەیە ئەوە ئێستا دەبێت لەم ڕاستییە تێبگەیت کە من پێتی دەڵێم ، چونکە کێشە گەلێک هەن کە چارەسەری ڕیشەییان نییە و تەنها دەتوانیت بەردەوام تاوەکو دەمرییت ڕووبەڕوویان ببیتەوە و بەرگری بکەیت لە هێرشەکانیان بۆ سەر دەروونت . بە نموونە کەسێک پزیشکێک پێی دەڵێت نەخۆشیەکەی تۆ درێژخایەنە و تاوەکو دەمریت لێت نابێتەوە و دەبێت هەموو ڕۆژێک ئەم دەرمانانە بخۆیت و ئەم ڕێگایانە بگریتە بەر ، ئەمە ئیدی چارەی ڕیشەیی نییە دەبێت تا دەمرێت بەو شێوە بەرەنگاری ئەو نەخۆشییە ببێتەوە و هیچ پێویست ناکات هەموو ڕۆژێک خۆی تووڕە بکات و لۆمەی ژیان و خوداش بکات کە بەو جۆرە نەخۆش کەوتووە چونکە تازە چارەی تەواوەتی نییە و دەبێت سوپازگوزاریش بێت کە بەو چەند دەرمان و ڕێنماییە دەتوانیت ڕووبەڕووی ببیتەوە ، ئەی ئەگەر پزیشکەکە پێی گوتبایە تەنها دوو هەفتەت ماوە لە ژیاندا و دەمریت ؟ ! یاخود گەنجێک باوکی زۆر مامەڵەی خراپە لەگەڵیدا و بەردەوام قسەی ناشرینی پێدەڵێت دەیشکێنێتەوە و ئەوەی ستایشی باوکایەتی بێت لە باوکی ئەم کەسەدا نییە و چی خراپە هەیە تێیدا هەیە و وەک ئەوەی باوکی نەبێت وەهایە ! ، باشە ئەم گەنجە چی بکات ؟ تازە باوکیەتی ، خۆ ناشکرێت بیکوژێت و دەری بکات لە ماڵەوە ، دەی ناشکرێت هەموو ڕۆژێک وەڵامی بێڕێزی و قسە ناشرینەکانی بداتەوە تووڕە بوون ئاژاوە دروست بکات لەناو ماڵدا ! کەوایە دەبێت هەوڵبدات کە چۆن ڕووبەڕووی دەبێتەوە و وەڵام نەداتەوە و لە دڵی خۆیدا بڵێت لەبەر خاتری دەروونی خۆم و ئامانجەکانم وەپاشانیش لەبەر خودا کە تۆ باوکمی هیچت پێ ناڵێم و دەتدەمە دەستی خودا .

﴿ بۆیە پێویستە لەو ڕاستییە تێبگەیت ئیتر کە هەموو کێشەیەک و بابەتێک چارەسەری ڕیشەیی نییە ﴾.

﴿ تورە بوون ئاسانە و بە هەموو کەس دەکرێت ، بەڵام ئەوە کەسی ژیر و تێگەیشتوو لە ژیانە بە ئارامی و ڕاوچیانە مامەڵە لەگەڵ بارودۆخەکان دەکات ﴾ .

## • ئایا ئەم بابەتە گرنگە ؟

ئێمەی مرۆڤ بۆ شتانیکی زۆر خۆمان تورە دەکەین و خۆمانی بۆ تێک دەدەین کە هیچ بۆ ئێمە گرنگ نین یاخود هەر لە بنەڕتدا پەیوەندیان بە ئێمەوە نییە ، چەند جار بەدیار تەماشاکردنی تەلەڤیزیۆن و تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە لەناکاو بابەتیک هاتوەتە پێش چاوت لەلای خۆتەوە ڕاسەوخۆ دەستت کردووە بە قسەی ناشرین و دەروون و مێشکی خۆتت بۆ تێک داوە ؟ بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندیشی بە تۆوە هەبێت ، هاوڕێی ئازیز دەبێت ئاگاداری ئەوە بیت کە هەرشتێک بۆ تۆ گرنگ نییە خۆتی پێوە سەرقاڵ بکەیت بیر و دەروونتی بۆ بشێوێنیت ئەوا شتێک یان چەند شتێکی زۆر گرنگی دیکە کە پەیوەندی هەیە بە گەیشتنی تۆ بە ئامانجەکەت فەرامۆش دەکەیت و لەدەستی دەدەیت بەهۆی سەرقاڵبوونت بە بابەتە لاوەکی و بێ بەهاکانەوە .

۞ گەر هۆکاری تورەبوونەکەت کەسێک بوو ، ئەوا ئەم چەند هەنگاوە جێبەجێ بکە:

● سەرەتا بزانە ئەوەی هەڵەکەی بەرامبەر کردوویت کێیە ؟ مرۆڤە ؟!

دەزانی هاورێی ئازیز زۆرێک لەهەڵە بەرامبەر ئێمە دەکرێت کە کەسانێت ئەنجامیان داوە بە سوکایەتی بە مرۆڤ ئەم قسەیە ناکەم بەڵام هەر بەراستی لە مرۆڤ ناکەن ، نەزانن ، نەخوێندەوارن ، بێ ئاگان ، نازانن مانای هەست و دڵ شکاندنی خەڵکی چییە ، بەتاڵ و بێ کارن ، خودا ناناسن ، لەناو خەڵکیدا هیچ رێز و کەسایەتیەکییان نییە ، ئەمانە کار و قسەی ناشرین بووە بە پیشەیان ، ئەمانە هەڵگری نەخۆشی ئیرەین ، ئەمانە و ئەمانە بێ کۆتا ........

دەی من بە تۆ دەڵێم کەسێک ئەمە بارودۆخی ئاکار و کەسایەتی بێت شایەنی ئەوەیە کە تۆ خۆتی بۆ تێک بدەیت و وەڵامی بدەیتەوە یان خۆتی بۆ تورە بکەیت !! شایەنی ئەوەیە کە تۆ ئەو کاتە پیرۆزەی خۆتی تیدا بەفیرۆ بدەیت ! هاورێی ئازیز تۆ دەبێت شەرِی بە دەست هێنانی کات بکەیت تاوەکو کاتی زیاتر لەبەردەست بێت بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکانت نەوەک دابنیشیت خۆت بەم جۆرە بەناو مرۆڤانەوە سەرقاڵ بکەیت .

● پاشان بزانە ئەو هەڵەیەی کە بەرامبەر تۆ کردوێتی چی لە کەسایەتی تۆ کەم کردووەتەوە ؟

پێت وتراوە : دز ، خراپەکار ، بێ ئابروو ، سوکایەتی پیکردوویت و لەلای خەڵکی تۆی ناشرین کردووە ، یان هەر شتێکی دیکە کە کردوێتی و تۆی پێ بێزار کردووە و خەریکە تورەت دەکات ، گەر تۆ خۆت بەباشی نەناسیت و گومانت لەسەر قسە و تۆمەتەکانی خەڵکی هەبێت کە ئاراستەی تۆی دەکەن بێگومان تورە دەبیت کاردانەوەکانت خێرا و خراپ

و کوێرانە دەبێت بەرامبەریان ، بەڵام کاتێک تۆ خۆتت بە باشی ناسی و دڵنیا بوویت کە ئەوەی دەوترێ دەربارەی تۆ هیچ ڕاست نین ئیتر هیچ پێویست بە تورەبوون و خۆ تێکدان ناکات چونکە تۆ دڵنیای لە کەسایەتی خۆت و هەمیش خودا لێت دڵنیایە مەگەر کەمێ خەمی ئەوەت هەبێت کە خەڵکی بەبێ تاوان تۆمەتت ئاراستە دەکەن دەزانم هەستێکی زۆر ناخۆشە بەڵام ئیتر دوای خەم خواردنت نابێت باجی لەوە زیاتر بدەیت بە دەروونی خۆت بە تورەبوون و تێک چوونی تەواوی جەستە و ڕوخساریشت .

من زۆر تورە دەبووم کاتێک کەسێک بەبێ تاوان تۆمەتێکی ئاڕاستە دەکردم و لە شوێنێک باسی دەکردم بە خراپە و لە دوایدا بەرگوێم دەکەوتەوە دەیانگووت فلانە کەس بە خراپە باسی کردوویت و ئەمە و ئەمەی پێ وتوویت ، ئیتر تەواو بێزاری دەکردم و بەردەوام بیرم لێدەکردەوە و لە دڵم دەرنەدەچوو بەڵام لەدوای هەوڵدانم بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێک تاوەکو قسەی خەڵکی بەو ڕێژەیە کاریگەری نەبێت لەسەر دەروونم توانیم چەند ڕستەیەکی ئاڵتونی بدۆزمەوە کە دەروونی خۆمی پێ ئارام بکەمەوە ، لەوانە :

﴿ من زۆر گرنگ و ناوازەم کاتێک کەسانێک لە جێگەیەک بە خراپە باسی من دەکەن ، چونکە ئەوان گرنگترین و پیرۆزترین شتیان بە فیرۆداوە لە باسکردن و قسەوتن بە من ئەو شتەش بریتییە لە { کات} ﴾

﴿ ئەوان بۆیە لە هەموو شوێنێک باسی من دەکەن چونکە دەزانن گەر باسی خۆیان بکەن هیچ کەسێک گوێیان بۆ ناگرێت ، بۆیە بەهۆی منەوە بەها و ئەرزشێک درووست دەکەن بۆ ووتەکانیان ﴾ .

هاوڕێی ئازیز تۆ کە هێرش دەکریتە سەر کەسایەتی و کردار و ووتەکانت دەبێت پێت خۆش بێت چونکە گەر هیچ کەسێک و لە هیچ جێگەیەک ناوی تۆ لەسەر زمانی خەڵکی نەبێت ئەوا ئاماژەیە بۆ سادەی و بێ ئەرزشی تۆ بەڵام کە باس دەکرێیت و ئەوانە ڕوودەدات بەرامبەرت ئەوا دیارە کە تۆ چیتر ئەو کەسەی جاران نیت و ئێستا کاریگەریت هەیە و ئامانجت هەیە لە ژیان و ناوبانگێکت هەیە ، پاشانیش ئەوانەی بە خراپە باس لە تۆ دەکەن هەموو خەڵکی نین تاوەکو تەواو بێئومێد ببیت و تووشی هەڵچوون ببیت دڵنیابە ئەوانە بەشێکی زۆر کەمن لە کۆمەڵگا ، بۆیە چیتر دەروونی خۆت بەو شتە لاوەکیانەوە تێک مەدە تۆ ئامانج و خەونەکەت لە پێشترە .

- وەک نەخۆش تەماشای ئەو کەسە بکە کە هەڵەیەکت بەرامبەر دەکات .

هەر کەسێک کە قسە یان کردارێکی ناشرینت بەرامبەر دەکات وەک ئەو نەخۆشە تەماشای بکە کە لە کاتی هێڵنج دان و ڕشانەوەدایە ، بێگومان گەر مرۆڤێکی سەلامەت و تەندرووست بێت لەبەردەمی تۆدا تف بکات و هێڵنج بدات بە ئەنقەست تۆ زۆرت پێ ناخۆش دەبێت و تووڕەت دەکات ، بەڵام گەر کەسێکی بەساڵاچوو زۆر نەخۆش بێت و بارودۆخی تەواو تێک چووبێت لەناکاو لەبەردەمی تۆدا بڕشێتەوە تەنانەت گەر ئەو جل و بەرگە نوێیەی پۆشیوتە بۆ ئاهەنگی هاوڕێکەت بە هۆی ئەو هێڵنج و ڕشانەوەیەوە سەرتاپای پیس ببێت دڵنیام هیچ خۆت تێک نادەیت و بگرە یارمەتیشی دەدەیت و دەیبەیت بۆ نەخۆشخانە چونکە دەڵێیت ئەمە نەخۆشە و پێویستیەتی لە ئێستادا بڕشێتەوە .

وە ئەوەشی کە قسەیەک یان کارێکی ناشرینت بەرامبەر دەکات هەرچی لە ژیانیدا فێری بووە و لەسەری پەروەردە بووە لەو ساتەدا بە ڕشانەوەیەکی ئاکار و ناخ پیسی دەیهێنێتە دەرەوە لە ڕێگەی زمانییەوە بەرامبەر بە خەڵکی و تۆش بە تایبەتی .

هاوڕێی ئازیز تۆش لەو کاتەدا بە خۆت بڵێ گوێی پێ مەدە ئەوە داماوە و نەخۆشە هەرچی بکات دەبێت لێی نەگریت چونکە لە کۆتایدا ئەو کەسە نەخۆشە .

- وەک ئەکتەر و نمایشکاری نێو فلمەکان و دراماکان تەماشای خۆت و ئەو کەسە بکە کە بە کار و قسە ناشرینەکانی دەیەوێت دەروونی تۆ تێک بدات و توڕەت بکات ، بیهێنەرە پێش چاوت کە هەردووکتان نمایش دەکەن لە درامایەکدا ، دەرهێنەری دراماکە ڕۆڵی کەسێکی بێ ڕێز و قسە ناشرینی داوە بە کەسی بەرامبەرت وە ڕۆڵی کەسێکی ئارام و ژیری و لەسەرخۆی داوە بە تۆ و گەر دەتەوێت ئەو ڕۆڵی خۆت بەسەر کەوتووی نمایش بکەیت بەرامبەر هەزارەها خەڵک کە دراماکە دەبینن دەبێت گوێ نەدەیت بە قسەکانی و لەگەڵ هەر کارێکی ناشرینی ئەو تۆ زیاتر و زیاتر پێبکەنە . ئێستا ئەو درامایە ژیانی راستەقینەی تۆیە وە دەرهێنەری دراماکەش کەسایەتی و ئامانجەکەتە کە دەیانەوێت تۆ کەسێکی ئارام و لەسەرخۆ بیت ، کەوایە نەکەیت خیانەت بکەیت لە ئامانج و کەسایەتی و دەروونی خۆت .

- پێوەدانی دوو پشک بەهۆی کینەوە نییە بەڵکو خەسڵەتی بوونی وایە .

واتە مەرج نییە کاتێک کەسێک کارێکی ناشرین بەرامبەر تۆ دەکات ڕق و کینەی بەرامبەر تۆ هەبێت بەڵکو هاوشێوەی دوو پشک هەندێک لە خەڵکی سروشتیان وەهایە و بەو جۆرە پەروەردەی زمان و دڵی کراوە ، لەوانەیە سەیر بێت بەلاتەوە بڵێیت باشە چۆن کەسێک سرووشتی وەهایە تۆمەتی ناڕاست ئاڕاستەی خەڵکی دەکات ؟! بەڵێ هەیە و سەیریش نەبێت بە لاتەوە نەک کەسێک بگرە دەیان کەس هەیە کە کاری قێزەون و تۆمەت دروستکردن بووەتە پیشەیان و تازە ئەمە وەک مادەی نیکۆتینی جگەرە چووەتە نێو خوێنی

ئەم جۆرە کەسانە وە بە من و تۆش لەوانەیە چارەسەرکردنیان گەر محاڵیش نەبێت ئەوا زۆر قورسە بۆیە ئەم جۆرە کەسانە چارەکردنیان تەنها فەرامۆشکردنە .

- لە کاتی تورەبوون یان دەزانی خەریکە بەرەو هەڵچوون دەرۆیت شێوازی وەستان و دانیشتنت بگۆڕە ، گەر بە پێوە بوویت دابنیشە ، دانیشتبوویت هەوڵبدە پاڵبکەویت ، لەدەرەوە بوویت وەرە ماڵەوە و بە پێچەوانەشەوە .
- گەر لەماڵەوە بوویت هەوڵبدە بڕۆیت بۆ ماوەی ١١ دەقە ئاوێکی سارد بکەیت بە جەستەتدا ، خۆ گەر بتوانیت بڕۆیتە مەلەوانگەیەک بۆ مەلەکردن ئەوە زۆر باشترە تاوەکو کاریگەری تورەبوون کەم بکەیتەوە بۆ ئاستێکی زۆر نزم .

## دووەم / ئیرەیی

بە شێوەیەکی گشتی لە ناخی هەموو کەسێکدا هەیە بەڵام بە ڕێژەی جیاواز و بە تێگەیشتنی جیاواز ، بێگومان روویداوە لە ژیانماندا کاتێک هاورێیەکمان لە قۆناغێکی ژیانیدا و لەبوارێکدا سەرکەوتوو بوون یاخود بیستومانە کاتێک کەسێک دەبێتە خاوەنی شتێک جا ڤێلایەکی گران بەها بێت یان ئۆتۆمبێل یان بڕێک پارەی زۆری لە یاریەکدا بۆ دەرچووە یان ناوبانگێکی پەیدا کردووە ، ئێمە لە شوێنی خۆمانەوە و بەبێ هۆکار بەو سەرکەوتنانەی ئەو کەسە بێزار بووین تا ئاستێک کە ڕق و کینەشمان بەرامبەری درووست دەبێت بەبێ ئەوەی هیچ کارێکی هەڵەی بەرامبەر بە ئێمە کردبێت ، تاوەکو وامان لێ دێت هەوڵی ئەوە ئەدەین کە ئەو سەرکەوتن و مافەی بە دەستی هێناوە لێی زەوت بکەین و

لێی تێک بدەین ، یاخود دەڵێین ئەوەی ئەوە بەدەستی هێناوە دەبوایە هی ئێمە بوایە بەبێ ئەوەی نیوەی ئەو کەسە هەوڵمان دابێت بۆ ئەو شتەی کە ئەو بە دەستی هێناوە .

بۆچی هێندە ئیرەیی بە خەڵکی دەبەیت ؟ پێت وایە گەر ئەو سەرکەوتوو بێت ئیتر تۆ دەکەویت ! پێت وایە گەر ئەو دەوڵەمەند بێت تۆ هەژار دەبێت ! پێت وایەگەر ئەو هاوسەرگیری بکات تۆ کەسێکی بە دڵی خۆت نادۆزیتەوە تاوەکو هاوسەرگیری لەگەڵدا بکەیت ! چی سوودێکی هەیە بۆت ؟! دڵنیابە تەنها و تەنها دەروونی خۆت وێران دەکەیت و خۆت و ئامانجەکانیشت بە زەویدا دەدەیت جا بزان دەستت تێی دەچێت بە دەستی خۆت ئامانجەکان و ژیانت بە ئیرەیی وێران بکەیت !!! ؟

تەواو دڵنیابە لەوەی کە ئیرەیی هیچ سوودیکی وەها بە تۆ ناگەیەنێت چونکە تازە تۆ پێت خۆش بێت یان نا ئەو ئیدی سەرکەوتو بوو دەوڵەمەند بوو و بەناوبانگ بوو و .......حەز دەکەیت لە داخا خۆت بکوژە . گەر بەڕاستی دەتەوێت وەک ئەو بیت و ببیتە خاوەنی هەموو ئەوانەی کە ئەو خاوەنییەتی بفەرموو کێ دەستی گرتوویت ؟! هەوڵبدە و بڕۆ پرسیاری لێ بکە بزانە ئەو و هاوشێوەکانی چۆن هەوڵیان داوە و تۆ زۆر زیاتر هەوڵبدە و دوو هێندەی ئەو مێشکت بەکار بهێنە تاوەکو لەو باشتر بیت . ئیدی لەمە زیاتر و بیرکردنەوەی دیکە کاری کەسی ژیر و ئامانجدار نییە هاورێی ئازیز .

﴿ ئیرەیی تاوەکو ئەو ڕادەیە پەسەندە کە ببێتە هۆی کێبڕکێ و هەوڵدان بۆ سەرکەوتن و کاری باشتر و خزمەتی زیاتر ﴾ .

بە ڕای تۆ ئاسک خێراترە یاخود شێر ؟! دەزانیت خێرای ئاسکێک ۹۰ کیلۆمەترە لە کاتژمێرێکدا لە کاتێکدا خێرای شێرێک ۵۷ کیلۆمەترە لە کاتژمێرێکدا . باشە هۆکار چییە شێرەکان زۆر بە ئاسانی دەتوانن ئاسکەکان ڕاو بکەن ئەی گەر ئاسک ئەوەندە خێراییەکەی لە شێر زیاتر بێت دەبوایە بە دەگمەن ببینرایە کە شێرێک ئاسکێک ڕاو دەکات و نەدەبوونە خۆراکی شێرەکان !

هۆکارەکەی ئەوەیە کە ئاسک لە کاتی ڕاکردن و هەنگاوناندا زوو زوو ئاوڕ دەداتەوە بۆ دواوە و بۆ پشتی خۆی تاوەکو بزانێت شێرەکە چەندی ماوە لێی نزیک ببێتەوە و ڕاوی بکات ، وە بە هۆی ئەم زۆر ئاوڕدانەوە بۆ دواوە و بۆ پشتی خۆیی بیر و هۆشی لەلای ئەو توانا و خێرایە بێ وێنەیەی خۆی نامێنێت کە خودا پێی بەخشیوە تاوەکو وای لێدێت ئاستی خێرای و تواناکانی زۆر دادەبەزێت تا ئاستێک کە شێرەکان بتوانن زۆر بە ئاسانی و بە ماوەیەکی کەم جوانترین و قەڵەوترین ئاسکەکان بکەنە ژەمە خۆراکی خۆیان و بێچووەکانیان . هاوڕێی ئازیز کێشەی زۆرێک لە ئێمە ئەوەیە  کە زۆر ئاوڕ دەدەینەوە بۆ دواوە و بیر لە ڕابردوو دەکەینەوە کە چی بووە و چیمان لێ بەسەر هاتووە پێکەنیوین یان گریاوین ، سەرکەوتین یان کەوتین ....... هێندە بیری لێدەکەینەوە تاوەکو وامان لێ دێت بیر و هۆشمان لەبەر پێی خۆمان و لەو هەنگاوانە نابێت کە بەرەو ئامانجەکانمان دەیاننێین . کاتێک دەزانین بەهۆی بێ ئاگایمان لە داهاتوو و چاومان لە ڕابردوو کەوتووینەتە گۆمێکی شکستەوە کە هاتنە دەرەوەمان گەر محاڵ نەبێت زۆر قورس دەبێت . ڕابردوو هەرچییەک بوو تازە ڕۆی خەمت هەبوو یان شکست یان هەرچییەک تازە ڕۆی دەبێت لەوە تێ بگەیت . تەنها ئەو کاتە تەماشایەکی ڕابردوو بکە کە بە نەیازیت کارێک و

هەنگاوێکی نوێ بگریتە بەر بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت و چاوێک بە ڕابردوو دەخشێنیتەوە تا بزانیت چی هەڵە و کەمو کورتیت هەبووە ئێستا دووبارەیان نەکەیتەوە و هەو ئەوەندە ، زیاتر نا .

﴿ ڕابردوو تەنها بۆ گەنجینەی ئەزموونە لە ژیان نەوەک بۆ خەم خواردن ﴾ .

## چوارەم / زۆر بیرکردنەوە لە داهاتوو

خەمی چیتە ؟ لە چی ئەترسی ؟ بۆچی هێندە بیردەکەیتەوە لە داهاتوو کە ئاخۆ چیت بەسەر دێت ؟

شکست دەهێنیت یاخود سەردەکەویت ؟ دەگریت یاخود پێدەکەنیت ؟ ئەمانە هەمووی ئەگەرن بۆ داهاتووی تۆ و مافی خۆتە بیریان لێ بکەیتەوە و ئەگەرەکان بهێنیتە پێش چاوی خۆت و خۆتیان بۆ ئامادە بکەیت بەڵام من بە تۆ دەڵێم واتای ئەم وتەیەی خودا چییە ؟ { انا عند ظن عبدي بي } گەر بە شێوەیەکی ڕوون پێت بڵێم واتە : ئەی بەندەکەم فەرموو ئەوە پارچە کاغەزێکی سپی و پێنووسێک هەرچییەک پێت خۆشە و داوای دەکەیت بۆمی بنووسە با منیش پێتی ببەخشم . دەی تۆ بە نیازی چیت لەوە زیاتر !

ئەوەتا خودا پێت دەڵێت گومان و بیرکردنەوەت چۆن بێت بەرامبەر بە من لەسەر بارودۆخ و داهاتووت منیش بەو جۆرە دەبم لەگەڵ تۆدا دەی کەوایە تۆ گومان و بیرکردنەوەی باشت هەبێت بە داهاتوو بە پشت بەستن بە خودا و یەکجار بیدەرە دەست ئەوە تا ئەویش بەو گومانە باش و پڕ ئومێدانەت لەگەڵ بکات ئیتر پێویست بەو هەموو بیرکردنەوە و مێشک سەرقاڵکردنە ناکات . دەگێڕنەوە پیاوێک خورمای دەفرۆشت لەسەربانی ماڵەکەی خۆیدا بەیانیەکیان زوو خانمێک بەوێدا تێپەڕ بوو و کە بینی هاواری خورما فرۆشتن دەکات وتی: هێی پیاو بۆ نایەیتە خوارەوە تاوەکو بزانین خورماکانت تازە و جوانن و لێت بکڕین بەو سەربانەوە چۆن کڕین و فرۆشتن دەکرێت ؟ ! خورما فرۆشەکە گووتی خانم گیان من داوام لە خودا کردوە کە ڕزق و پارەم پێ ببەخشێت و وە خۆشم هەنگاوم ناوە و جوڵاوم ئیدی ئەوی دیکەی بۆ خودا بە جێدەهێڵم ، کە خانمەکە نیوەڕۆ بەوێدا تێپەڕییەوە دووبارە تەماشای دەکرد خەڵکی لادێیەکە بە پلیکانەی سەربانی ماڵی خورما فرۆشەکەدا سەردەکەوتن و خورمایان لێ دەکڕی !! ، هاوڕێی ئازیز تۆ جوڵاویت و هەنگاوەکانت ناوە وە بێگومان داوات کردوە کە خوداش یارمەتیت بدات ئیتر تەواو بیدەرە دەست ئەو و چاوەڕێ بکە تاوەکو ئەنجامە باشەکان دێنەوە دڵنیابە بە دڵی تۆ دەبێت .

﴿ هێندە بیر دەکەینەوە لە داهاتوو ناتوانین چێژ لەو ساتە وەربگرین کە ئێستا تێیدا دەژین ﴾

﴿ لە یادت بێت خودا بە گومان و بیرکردنەوەکانی خۆتت لەگەڵ دەکات ، نەکەی ڕێگە بدەیت نە خۆت نە کەسانی دیکەش گومانی خراپ و بیری نائومێدی بۆ داهاتووی تۆ لە دەروونندا بچەسپێنن ﴾

﴿﴿ ئەم هۆکارانە بەشێوەیەکی گشتی دەروونی تۆ تێک دەدەن و ڕێگر دەبن لەوەی بگەیت بە ئامانجەکانت ، بۆیە گەر دەزانیت هەر بارودۆخێکی دەروونیت هەیە کە خۆت

هەستت پێ کردوە و بێزاری کردوویت بە زووترین کات سەردانی پزیشکی پسپۆڕی دەروونی بکە بۆ ئەوەی لەپاڵ ئەم ڕێنمایانەی مندا زیاتر هاوکاریت بکەن بۆ ڕزگار بوونت لە کێشە دەروونیەکەت چونکە هەندێ جار پێویست دەکات کە کەسەکە بە دەرمان چارەسەر بکرێت و قسە بە تەنها بەس نابێت بۆی ﴾﴾.

هیچ کاتێک هەبووە بەهۆی زۆری کێشت و چەوری جەستە و خوێنت یاخود بەهۆی ئازاری پشت و لاوازی ماسولکەکانت نەتوانیبێت بە کار و چالاکیەکانی ڕۆژانەت هەڵبستیت ؟ هیچ کات هەبووە بە هۆی خراپی ژەمە خواردنێک ئازاری گەدە و سکت نەیهێشتبێت تاوەکو بەرەبەیان بخەویت و خەوی لە چاوەکانت زڕاندبێت ؟ یاخود ........ ؟

بێگومان زۆرێک لە خەڵکی دەناڵێنن بە دەست گرفت و نەخۆشیە جەستەییەکانەوە لەوانە ، کێشی زۆر . ئازاری بڕبڕەکانی پشت . زۆری چەوری خوێن . ئازاری جومگەکان . ئازاری کۆئەندامی هەرس . لاوازی ماسولکەکان و ....... .

ئەمانە زۆر ئاساین کە لە ژیاندا جەستەت تووشی ببێت چونکە هەربە تەنها تۆ نیت و یەک لەسەر چواری دانیشتوانی ئەمریکا قەڵەون و کێشیان ئاسایی نییە ، بەڵام ڕێگری نەکردن لەم گرفتانە و چارەسەرنەکردنیان بە زووی وادەکات کە هەنگاوەکانت زۆر تەمبەڵ و خاو ببنەوە و گەر گرفتەکە تەواو ڕەگی خۆی دابوکتێت لە جەستەتدا ئەوا دەتدات بە زەویدا و لەبێزاری جەستەت دەست هەڵدەگریت لە هەنگاوەکانت و ناگەیتە خەونەکەت .

چونکە هەر کات تۆ گرفتێکی جەستەیی بۆ درووست بێت و بەهۆی ئازار و سەردانیکردنی پزیشک و نەخۆشخانە و هەندێ جاریش نەشتەرگەری گەر پێویست بکات ئەمانە هەمووی کاتی تۆ بە فیڕۆ دەدەن و کەمترین کاتت بۆ دەمێنێتەوە تاوەکو بتوانیت هەنگاوێک بنێیت بەرەو ئامانجەکەت مەگەر نەمانگووت دەبێ تۆ شەڕی بەدەست هێنانی کات بکەیت و ڕێگە نەدەیت یەک کاتژمێریش بەفیڕۆ بڕوات .

۞سەلامەتی جەستەیی بە سێ ڕێگا بە دەست دەهێنرێت ( خەوتن . خۆراک . وەرزش).

• خەوتن

گەر تۆ کاتی خەوتن و بە خەبەر هاتنت دیاریکراو نەبێت و بە شێوەیەکی هەڕەمەکی بێت وە هەر ڕۆژەو کاتێک بخەویت و لە خەو هەڵبستیت ئەوا ناتوانیت دوو ڕێگاکەی دیکە کە ( خۆراک و وەرزش ) ن بگریتە بەر و جێبەجێیان بکەیت چونکە گەر تۆ نەزانیت کەی لە خەو هەڵدەستیت چۆن دەزانیت ژەمی بەیانیانت لە چ کاتێکدا دەخۆیت ! پاشانیش نازانیت کەی ڕاهێنانە وەرزشیەکانت ئەنجام دەدەیت ، بۆیە دەبێت زۆر بە وریایەوە مامەڵە لەگەڵ کات و شوێن و جۆری خەوتنت بکەیت . بەم جۆرە :

• هیچ کێشەو بیرکردنەوەیەک نابەیتە سەر جێگەی نووستن ،تەنها و تەنها بۆ خەوتن خۆت ئامادە دەکەیت نەوەک بیرکردنەوە لە کێشەکان و زیاتر ماندووکردنی مێشکت .

• بە شێوەیەکی گشتی تۆ دەبێت لە پێش کاتژمێر ۱۱:۱۰ ی شەو گەر نەخەوتبیت دەبێت لەناو جێگەدا بیت و ئامادەببیت بۆ خەوتن و نابێت لەدوای ئەو کاتەوە تۆ بە خەبەر ببیت .

• ماوەی خەوتنت دەبێت لە نێوان ٦ بۆ ٧ کاتژمێردا دابێت ، بۆ نمونە ١١ ی شەو دەخەویت بۆ ٦ یاخود بۆ ٥:٣٠ بەیانی .

• بە ماوەی ٢٥ خولەک پێش خەوتن نابێت تەماشای موبایل و کۆمپیوتەر و تەلەڤیزۆن بکەیت تاوەکو مێشکت پارێزراو بێت لە تیشکی زیان بەخش .

- شوێنی خەوتنت دەبێت جیاواز بێت لە شوێنی نان خواردن و میوانداری و خوێندن و ..... واتە نابێت ئەو ژوورەی کە لێی دەخەویت هەر لەوێشدا نان بخۆیت و بخوێنیت و تەماشای تەلەڤیزۆن بکەیت تاوەکو پارێزراو بیت لە خەو زڕان .

- نابێت شوێنی خەوتنت ڕووناکی تێدا بێت ، گەر ڕووناکیەکی زۆر کەم لە پەنجەرەی ژوورەکەت یاخود مۆمێکی زۆر کز دابگرسێنیت ئەمەیان ئاساییە .

- کاتێک موبایلەکەت دەخەیتە سەر کاتێک تاوەکو بەیانی بە دەنگەکەی خەبرت ببێتەوە ئەوا شەبەکەی موبایلەکەت بکوژێنەرەوە تا زیان بە مێشکت نەگەیەنێت .

- دەنگی موبایلەکەت لەسەر یەک کات دابنێ و پێویست ناکات چەند جارێک لێ بدات و بیکوژێنیتەوە و دووبارە لێ بداتەوە و تاوەکو هەڵدەستیت ، ئاگاداربە بەم جۆرە کارە متمانەی مێشکت لەدەست دەدەیت ، یەک جار لێیدا ڕاستەوخۆ هەڵبستە تۆ بۆ ئامانجەکەت هەڵدەستیت نەخەویتەوە دووبارە .

- تاوەکو ٤٥ خولەک تێپەڕ نەبێت بەسەر لە خەوهەڵستانت نابێت مۆبایل و کۆمپیوتەر بەکار بهێنیت گەر دەتەوێت مێشکت سەلامەت بێت .

- گەر لە درێژەی ڕۆژەکەتدا هەست دەکەیت کە زۆر ماندوو بوویت و پێویستت بە کەمێک خەو هەیە ئەوا لە کاتژمێر ١١:٣٠ ی نیوەڕۆ بخەوە بۆ ١٢:١٠ واتە ٤٠ خولەک زیاتر نا .

یاخود لە نیوان کاتژمێر ١ ی نیوەڕۆ بۆ ٤ پاش نیوەڕۆ دەتوانیت کەمێک بخەویت بەڵام نابێت ماوەی خەوەکەت زیاتر بێت لە ٤٥ خولەک .

## ۞ خۆراک

توێژینەوەیەکی یەکێک لە زانکۆ پێش کەوتووەکانی وڵاتی بریتانیا ئاماژەی بەوە کردووە کە لە ٪۹۰ ی ئەو کەسانەی کە بەرنامەی خۆراکییان بەکارهێناوە بۆ دابەزاندنی کێشی جەستە و چەوری خوێنیان نەگەیشتووون بە ئەنجامێکی باش و وەک پێشتریان لێ هاتوەتەوە بگرە هەندێکیشیان خراپتر بوون لە جاران .

۞ بە گشتی کەسێکی ئاسایی ڕۆژانە سێ ژەمی سەرەکی هەیە :

● ژەمی بەیانیان

۲۰ خولەک پێش هەموو ژەمێکی بەیانی پەرداخێک ئاوی گەرم دەهێنیت و کەوچکێک لە هەنگوینی بێ شەکرد و جۆرە باشەکەی دەکەیتە نێو ئاوە گەرمەکە و دەیتوێنیتەوە و بە دانیشتنانەوە دەیخۆیتەوە تاوەکو جەستەت تەواوی سوودەکەی وەربگرێت .

● گەر ئەمەشت دەست نەکەوت کەوچکێکی جێشت زەیتی زەیتوونی سرووشتی بخۆ و دوای ۱۵ خولەک دوو پەرداخ ئاو بخۆرەوە بە دانیشتنانەوە .

● ژەمی سەرەکی بەیانیت : شیر یاخود بەرهەمەکانی شیر لە پەنیر و فرۆ و قەیماغ و ماست و .... بەڵام دەبێت سرووشتی بێت و لە قوتو نراو و پاکەت نەبێت ،گوێز .

● لەگەڵ نانی بۆر و جۆ، تا دەتوانیت دووربە لە نانی سپی و سەمونی پڕ هەویر و نەبرژاو .

● چا مەخۆرەوە گەر خواردیشت نابێت ڕاستەوخۆ بیخۆیتەوە و لانی کەم ١ کاتژمێر دوای ژەمی سەرەکی بەیانی بیخۆ .

● گەر هێلکە بە کوڵاوی دەخۆیت دەبێت زەیتی زەیتوون و تەماتەی گەیو و بیبەری لەگەڵدا بخۆیت تاوەکو دوور بیت لە نەخۆشیەکانی کۆڵۆن و گیری .

● گەر هێلکە بە سورەوکراوی دەخۆیت نابێت ڕۆنی نێو فتوو و تەنەکە بەکار بهێنیت ، دەبێت ڕۆنی سرووشتی بەکار بهێنیت وەک کەرە یاخود چەوری گۆشتی ئاژەڵ بە ڕێژەیەکی پێویست .

### ۞ ژەمی نیوەڕوان و ئێواران

خۆراکی ئەم دوو ژەمە بە پێی درێژ و کورتی ڕۆژی وەرزەکانی ساڵ دەگۆڕێت ، واتە گەر لە وەرزی زستاندا بوویت ڕۆژ کورتە و شەو درێژە لێرەدا دەبێت ئەو خواردنەی کە تا ڕادەیەک چەور و قورسە لەسەر گەدە دەبێت بخرێتە ژەمی ئێوارەوە و سەوزە و زەڵاتەی لەگەڵدا بخورێت چونکە شەو درێژە و جەستەت کاتی پێویستی هەیە بۆ هەرسکردنی خۆراکەکە و پێویست ناکات تاوەکو کاتی خەوتن هیچ ژەم و خواردنێکی دیکە بخۆیت چونکە بە ئاسانی برسیت نابێتەوە ، وە لە وەرزی هاوینیدا بە پێچەوانەی زستان . بەڵام ئاگاداربە گەر تۆ لەو کەسانەی کە شەوان زۆر زوو دەخەویت نابێت بە هیچ شێوەیەک ئێواران خواردنی زۆر چەور و قورس بخۆیت .

### ۞ ئەو خۆراکانەی بۆ ئەم دوو ژەمە گونجاوە :

- ماسی سەلەمونی فرێش ١.٥٠٠ کغم بێت و لەسەر خەڵوز یاخود لەنێو فڕن ئامادە بکرێت لەگەڵ زەڵاتەیەک کە تێکەڵەیەک بێت لە کاهوو و تەماتە و زەیتی زەیتون

- مریشکی فرێش ئامادەکرابێت لەسەر خەڵوز یاخود لەنێو فڕن لەگەڵ زەڵاتەیەک کە تێکەڵەیەک بێت لە تەماتە و کاهوو و زەیتی زەیتون . گەر شلەمەنیەک لە سەرەتادا بخۆیت باشترە وەک سوپی قارچک و پەڵپینە .

- ٩ کەوچک برنج بە چەوری سرووشتی ئامادە کرابێت یاخود بێ چەوری لەگەڵ سنگی مریشک لەگەڵ جۆرەکانی سەوزەوات .

- کولەکە ، بامێ ، باینجان ، پەتاتە بە کوڵاوی .

- ٩ کەوچک برنج بە چەوری سروشتی ئامادە کرابێت یان بێ چەوری لەگەڵ بڕۆکلی و زەیتونی فرێش و گۆشتی سوری ئاژەڵ .

- تێکەڵەیەک کە لە زۆرینەی میوەکان پێک هاتبێت .

### ۞ لە کاتی نان خواردن :

- نابێت بە پەلە پەل نان بخۆیت و لانی کەم لە ٢٥ خولەک کەمترت پێ نەچێت .

- ئاو ناخورێت لەگەڵ نان خواردندا بە ١٥ خولەک پێش نان خواردن ٢ پەرداخ ئاو دەخۆیت یاخود دوای نان خواردن .

- شیرینی دەستکرد لە پاقلاوە وشەربەت و کێک و .... لەگەڵ ژەمی سەرەکیدا نایانخۆیت بە هیچ جۆرێک .

## ❁ لە دوای نان خواردن :

- نابێت ڕاستەوخۆ چا بخۆیتەوە ، مەگەر دوای کاتژمێر و نیوێک لە ژەمی سەرەکی .
- خەوی ڕاستەوخۆی دوای نان خواردن قەدەغەیە .
- شیرینی و جگەرە قەدەغەیە .
- نابێت خواردنەوە گازیەکان بخورێتەوە بە مەبەستی زوو هەرس کردنی خواردن ، گەر دەزانی زیاد لە پێویستت خواردووە ئەوا پەرداخێک ئاوی گەرم بهێنە و قاژێک لیمۆ بگوشەرە ناوی و بیخۆرەوە .

## ❁ ئەو خۆراکانەی کە نابێت خواردنیان فەرامۆش بکرێت :

﴿ ئاو ، هەمیشە پەرداخێک ئاو لەلای خۆتەوە دابنێ و مەهێڵە لێوەکانت وشک ببنەوە . سەوزەوات بە هەموو جۆرەکانییەوە . میوە ، بەتایبەت مزرەمەنیەکان . چەرەسات بەڵام گوڵە بەڕۆژە نا . خورما بەڵام بە تاک بخورێت یەک یان سێ یان پێنج ﴾ .

## ❁ ئەو خۆراکانەی کە تا بۆت دەکرێت لێیان دوور بە :

شیرینی و شەکری دەستکرد ، بەڵام میوەی شیرین بە سوودە ئەویش لە سنووری خۆیدا .

خوێی زیاد لە پێویست ، گەر حەزت بە ترشی و سوێری زۆرە لیمۆ و ترشی سماق و ڕوویی هەنار بەکار بهێنە .

خواردنی خێرا و فاست فوت و خواردنی لە قوتو نرا و هێڵی سورن .

جەگەرە و هاوشێوەکانی کاری مرۆڤی ئامانجدار نین هاوڕێی ئازیز .

خواردنەوە کحولیەکان و گازیەکان ، قاوە مانگی جار، قاوە سێ هەفتە جارێ بەبێ شەکر بوخرێتەوە ئاساییە .

﴿ ئەم بەرنامە خۆراکییە بە گشتی بۆ هەموو کەسێکی ئاسایی دەبێت بەڵام گەر تۆ نەخۆشیەک یاخود تێک چوونت بە خۆراکێکی دیاری کراو هەیە پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕی خۆراک بکەیت ﴾ .

## ✡ ڕاهێنانە وەرزشییەکان

من هەمیشە بە هاوڕێکانم دەڵێم : ئەوەی لە وەرزش داببڕێت ئەوا لە ژیان دابڕاوە . بەرنامەی خۆراک بەس نییە بۆت دەبێت وەرزشکردنی لەگەڵدا بێت ، مەڵێ من ماوەی ساڵێک بەباشی ڕاهێنانم کردووە یان من کاتی خۆی یاریزانێکی باش بووم ، هاوڕێی ئازیز تۆ ماوەی ساڵێک ڕاهێنانت کردووە بۆ ئەوە بووە لەو ماوەیەدا جەستەیەکی تەندروستت هەبێت نەوەک بۆ درێژای ژیانت ، جەستە بەردەوام پێویستی بە جوڵە هەیە . من ئەمڕۆ ڕاهێنان دەکەم بۆ ئەوەی سبەی تەندرووست بیم نەوەک تاوەکوو ساڵێکی دیکە .

- لە هەفتەیەکدا لانی کەم دەبێت ٣ ڕۆژ ڕاهێنان ئەنجام بدەیت و هەر ڕۆژێک یەک کاتژمێر و نیوی بۆ تەرخان دەکەیت . بەم شێوەیە :

- ڕۆژێک دادەنێیت بۆ ڕاهێنانی ماراسۆن – ڕاکردن ، لە پارکێک بێت یاخود هۆڵێکی وەرزشی بەڵام تاوەکو بۆت دەکرێت لە پارکێکی پڕ سەوزای و درەخت بێت باشترە . بەم شێوەیە ئەنجامی دەدەیت :

- ١٠ خولەکی سەرەتا پیاسەیەکی خێرا دەکەیت و قاچ و دەست شل دەکەیت و دەڕۆیت ، بۆ هەموو ڕاهێنانەکان بە لوت هەناسە هەڵدەمژیت و بە دەم دەیکەیتە دەرەوە .

- پاشان بۆ ماوەی ٢٠ خولەک ڕاکردنێکی لەسەر خۆ و نەرم دەکەیت و سەرت بەرز دەکەیتەوە و پشتت ڕێک و بە نەرمی و شلی ڕادەکەیت بەبێ وەستان .

- پاشان بۆ ماوەی ٢٠ خولەک ڕاکردنێکی خێرای مامناوەند ئەنجام دەدەیت بە هەمان شێوەی خاڵی پێشوو بەڵام لێرەدا خێرایەکەت زیاد دەکەیت .

- ماوەی ٢٠ خولەک ڕاکردنێکی زۆر خێرا بە ئەندازەی هەرچی هێز و وزە هەیە لە جەستەدا ئەنجام ئەدەیت بە خێرایەکی زۆر زیاتر لە هەر دوو خاڵی پێشوو .

- لە کۆتایدا ١٠ خولەک دەست و قاچ بۆ پێشەوە و بە شلی دەجوڵێنیت وەک جوڵەی سەربازی سەر و خواری پێ دەکەیت بەڵام زۆر بە نەرمی و خاوی تاوەکو تەواو ماندوویەتی جەستەت دەربچێت و لێدانی دڵت هێواش دەبێتەوە . وە لە کۆتایدا ٣ خولەک دابنێ بۆ دانیشتن و پشتت ڕێک دەکەیت و زۆر بە قوڵی و ئارامیەوە بە دەم هەناسە هەڵدەمژیت و بە لوت دەیکەیتە دەرەوە .

۞ ڕۆژێک دادەنێیت بۆ پەت پەتێن و ڕاهێنانەکانی توندکردنی ماسولکەکانی ورگ و سنگ و شان و پشت . بەم شێوەیە :

● ماوەی ١٥ خولەک بە نەرمی و بە وردی لەسەر نوکی پێیەیەکانت دەجوڵێیت و دەست و قاچیش دەجوڵێنیت لەگەڵیدا تاوەکو هەست بە گەرمی جەستەت دەکەیت .

● پاشان بۆماوە ٣٠ خولەک ڕاهێنانی پەت پەتێن دەکەیت لەسەر سنگی پێ دەجوڵێیت و بەبێ وەستان .

● پاشان دەست دەکەیت بە ڕاهێنانەکانی توندکردنی ماسولکەکانی سنگ بە شناوکردن ، لەسەر دەستی کراوە و پەنجەکانت بڵاو دەکەیتەوە ٢٥ دانە لەم جۆرە دەکەیت بەبێ وەستان .

دەست لەسەر شێوەی بۆکس دادەنێیت و تا ئاستی شانەکانت دەست بڵاو دەکەیتەوە پشت و کەمەر ڕێک وە ٢٥ دانە لەم جۆرە دەکەیت بەبێ وەستان .

● بۆ ڕاهێنانەکانی توندکردنەوەی ماسولکەکانی ورگ سەردانی ڕاهێنەرێکی لێهاتوو بکە یاخود دەتوانیت لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە تەماشای بکەیت و ئەنجامیان بدەیت چونکە ڕاهێنانەکان دەگۆڕێن بۆ بەشی سەرەوەی ورگ یان ناوەندی ورگ یاخود بەشی خوارەوەی ورگ و کەمەر بۆ هەر یەکێکیان ١٥ دانەی لێ دەکەیت بەبێ وەستان .

۞ ڕۆژێک دادەنێیت بۆ مەلەکردن ، گەر شارەزایت لە مەلەکردن نییە لە ڕێگەی خولێکەوە یاخود کەسێکی نزیکی خۆتەوە هەوڵبدە فێری مەلەکردن بببیت ، ماوەی ٢ کاتژمێر مەلە دەکەیت لە نێو ئاوی سارددا و لە پێش و دوای مەلەکردن نابێت خواردنی چەور و قورس بخورێت بەڵام لە پێش مەلەکردن گەر سێوێکی سەوز بخورێت باشە . مەلەکردن زۆر بە

سووده بۆ ئارامکردنەوەی مێشک و نەهێشتنی قەلەقی و ئازاری بڕبڕەکانی پشت بۆیە فەرامۆشی مەکە .

## ۞ چەند ڕێنماییەک دەربارەی ڕاهێنانەکان :

- گەر نەخۆش یاخود بارودۆخێکی تایبەتت هەیە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکە و بە ڕاوێژ لەگەڵ ئەودا ڕاهێنانەکان بکە .

- بە ٣ بۆ ٤ کاتژمێر لە پێش ڕاهێنان کردن هەرگیز خواردنی فاست فوت و زۆر قورس ناخۆیت بە تایبەت گەر دەتەوێت کێشت دابەزێنیت نابێت لە ئاو زیاتر هیچ شتێک بخۆیت بەو ماوەیەی دیاریم کرد .

- ڕۆژانی ڕاهێنانەکان نابێت لەسەر یەک بێت بەڵکو دەبێت ڕۆژ نا ڕۆژێک بێت و پشوو بە جەستەت بدەیت وەک یەک شەمە و سێ شەممە و پێنج شەممە . یاخود شەممە و دوو شەممە وچوار شەممە .

- ڕاهێنانەکان وردە وردە ئەنجام بدە و لەسەرەتادا زۆر خۆت ماندوو مەکە و وردە وردە چونکە تۆ وەرزش بۆ ماندوو بوون و ئازار چەشتن ئەنجام نادەیت بەڵکو بۆ سەلامەتی و چێژ بینین ئەنجامی دەدەیت.

- بە دڵێکی خۆش و مێشکێکی پڕ ئارامیەوە بڕۆ بەرەو وەرزشکردن .

- پابەند ببە بە ڕاهێنانەکانەوە لە هەر کات و جێگەیەک بوویت .

## لە کۆتایدا دەڵێم :

﴿ چیتر لەوە زیاتر خۆت لە گێلی مەدە ، هەستە برۆ کارێک . قسەیەک . هەنگاوێک ئەنجام بدە تا بتگەیێنێت بە ئامانجەکانت ﴾

﴿ هێشتا کات ماوە تاوەکو تۆ دەوڵەمەند ببیت

هێشتا کات ماوە تاوەکو تۆ بەختەوەر ببیت

هێشتا کات ماوە تاوەکو تۆ بەناوبانگ ببیت

هێشتا کات ماوە تاوەکو تۆ ڕاوی یەک بە یەکی ئامانجەکانت بکەیت ﴾.

﴿ لە یادت بێت من چاوەڕێم زەنگی موبایلەکەم لێبدات و کەسێک بەو پەڕی دڵ خۆشی و دەنگێکی بەهێزەوە بە من بڵێت : من ئامانجی خۆمم ڕاوکرد . من هەنگاوێکی نوێم گرتەبەر لە ژیاندا . ئەو کەسەش تۆ دەبیت یاخود هەر کەسێک دەبێت کە ئەم کتێبە بخوێنێتەوە بە مانای خوێنەر و کاری پێبکات ﴾.

## کورتەیەک دەربارەی نووسەر :

- ❖ خوێندکارە لە بەشی یاسا لە یەکێک لە زانکۆکانی کوردستان
- ❖ خاوەنی پشتوێنی ڕەشە لە هونەری بەرگری تایکواندۆ
- ❖ شارەزا لە هونەری بەرگری کۆنگ-فوو ساندا
- ❖ خاوەنی ئاستێکی بەرزە لە بوارەکانی :

1. زانستی پاراسایکۆلۆجی
2. زمانی جەستە
3. بیرخوێندنەوە
4. بەهێز کردنی مێشک و تەرکیز

- ❖ خاوەنی ئاستێکی بەرزە لە بواری پەرەپێدانی خود

**بۆ هەر تێبینی و ڕەخنەیەک ، یاخود هەر پرسیار و ناڕوونیەک دەربارەی ئەم کتێبە پەیوەندی بکەن بە :**

**Viber, Telegram, WhatsApp ی ژمارەی نوسەر**

**۞ 0770 734 9141 ۞**

Kosar A. Mahmood

*کۆتایی هات بە پشتیوانی پەروەردگار*

هەر کاتێک توانیت خەیاڵ بکەیت

ئەشتوانی بەدەستی بهێنیت